Dimineața miraculoasă

Cele ŞASE OBICEIURI care îți vor transforma viața înainte de 8 a.m.

Hal Elrod

Traducere din engleză de
Ramona Adina Neacșa

Lifestyle

TREBUIE SĂ ŞTII

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:
Crina Drăghici

REDACTOR:
Constantin Dumitru

DESIGN:
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Gabriela Chircea

CORECTORI:
Maria Mușuroiu
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ELROD, HAL
Dimineața miraculoasă: secretul nu atât de evident care îți va transforma viața înainte de 8 a.m. / Hal Elrod; trad. din engleză de Ramona Neacșa. - București: Lifestyle Publishing, 2018

ISBN 978-606-789-112-6

I. Neacșa, Ramona (trad.)

159.9

Titlul original: The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life...(before 8am)
Autor: Hal Elrod

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-112-6

DEDICAȚIE

Cartea aceasta este dedicată celor mai importanți oameni din viața mea — familia. Mamei, tatei, lui Hayley, soției mele, Ursula, și celor doi copii ai noștri — Sophie și Halsten. Vă iubesc mai mult decât o pot spune în cuvinte.

Cartea a fost scrisă în amintirea surorii mele, Amery Kristine Elrod.

MISIUNEA DIMINEȚII MIRACULOASE

Să schimbăm un milion de vieți, câte o dimineață pe rând

În afară de faptul că donăm un procent din drepturile pentru fiecare exemplar vândut al *Dimineții miraculoase* unor organizații de caritate nonprofit, printre care *Front Row Foundation*, mii de exemplare ale cărții *Dimineața miraculoasă* sunt donate în fiecare an organizațiilor și persoanelor care au nevoie disperată de inspirație și transformare. Misiunea noastră este aceea de a aduce *Dimineața miraculoasă* în mâinile a 1 000 000 de oameni, astfel încât să putem într-adevăr *Să schimbăm un milion de vieți, câte o dimineață miraculoasă pe rând*. Vă mulțumim foarte mult pentru sprijin!

Cuprins

Notă către tine, cititorule

Indiferent în ce punct al vieții te afli acum — dacă te afli undeva în vârf, având succes la cel mai înalt nivel, sau te-au năpădit problemele și te zbați ca să îți găsești drumul — există cel puțin un lucru pe care știu că îl avem în comun (probabil mult mai multe decât *unul*, dar de acesta cel puțin sunt sigur): dorim să ne îmbunătățim viețile și pe noi înșine. Aceasta nu înseamnă că este ceva în *neregulă* cu noi, cu viețile noastre, dar ca ființe umane ne-am născut cu dorința și pornirea de a crește și a deveni mai buni. Cred că ea se află în fiecare dintre noi. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi se trezesc în fiecare zi, iar viața rămâne în mare măsură neschimbată.

În calitate de autor, *keynote speaker*[1] și coach pentru succesul în viață/afaceri, munca mea are scopul de a-i ajuta pe oameni să își ducă viețile la un nivel nou de succes și împlinire, cât mai repede cu putință.

Ca un cercetător pasionat al potențialului uman și dezvoltării personale, pot spune cu absolută certitudine că *Dimineața miraculoasă* este metoda cea mai practică, mai orientată spre rezultat și mai eficientă pe care am întâlnit-o vreodată, menită să îmbunătățească oricare — sau mai degrabă **toate** sectoarele vieții tale — într-un ritm mai rapid decât ai fi crezut că este posibil.

---

[1] Persoană care susține discursul principal la o reuniune oficială, de exemplu, la o conferință. (*N.t.*)

Pentru cei care urmăresc performanțe și realizări înalte, *Dimineața miraculoasă* poate schimba cu totul regulile jocului, permițându-le să atingă acel *nivel următor* care le tot scapă și le poartă succesul personal și profesional cu mult dincolo de ceea ce au realizat în trecut. Deși aceasta poate însemna creșterea veniturilor sau sporirea afacerii, a vânzărilor și a profiturilor, adesea ea presupune într-o măsură mai mare descoperirea unor modalități noi de a experimenta niveluri mai profunde ale împlinirii și echilibrului în sfere ale vieții pe care se poate să le fi neglijat. Aceasta poate aduce îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește ***sănătatea, fericirea, relațiile, finanțele, spiritualitatea*** sau orice altă latură aflată în topul listei tale.

Pentru cei năpădiți de probleme sau care trec prin vremuri dificile — fie ele mentale, emoționale, fizice, financiare, relaționale sau de altă natură — *Dimineața miraculoasă* s-a dovedit în mod repetat a fi *acel* lucru care poate ajuta pe oricine să depășească provocări insurmontabile, să realizeze breșe majore și să întoarcă împrejurările în favoarea lor, adesea într-o perioadă foarte scurtă de timp.

Indiferent dacă dorești să faci îmbunătățiri semnificative în numai câteva zone sau ești gata pentru revizii majore care îți vor schimba radical întreaga viață — astfel încât împrejurările actuale vor deveni foarte curând doar o amintire — ai ales cartea care-ți trebuie. Ești pe punctul de a începe o călătorie miraculoasă, folosind un proces simplu, dar revoluționar, care îți va transforma garantat fiecare sferă a vieții tale... toate înainte de 8 a.m.

Știu — sunt promisiuni foarte mari. Dar *Dimineața miraculoasă* a produs deja rezultate măsurabile pentru (practic) zeci de mii de oameni din întreaga lume (inclusiv pentru mine) și poate fi cu siguranță acel lucru care te va duce exact acolo unde vrei să fii. Este o mare onoare pentru mine să împărtășesc toate astea cu tine și am făcut tot ce îmi stă în putință ca să mă asigur că această carte va fi cu adevărat o investiție de timp, energie și atenție care îți va schimba viața.

Îți mulțumesc pentru că îmi îngădui să fac parte din viața ta. Miraculoasa noastră călătorie este pe punctul de a începe.

Cu dragoste și recunoștință,
Hal

O invitație specială

Comunitatea Dimineața miraculoasă

Fanii și cititorii *Dimineții miraculoase* alcătuiesc un extraordinar grup de persoane care au aceleași păreri, care se trezesc în fiecare zi *cu un scop* dedicat împlinirii potențialului nelimitat care se află în fiecare dintre noi. În calitate de creator al *Dimineții miraculoase*, am simțit că este responsabilitatea mea să creez o comunitate online în care cititorii și fanii pot lua legătura unii cu ceilalți, pot primi încurajări, au posibilitatea de a împărtăși bune practici, se pot sprijini unii pe ceilalți, pot discuta în jurul cărții, posta filmări, găsi un partener și chiar pentru a face schimb de rețete de smoothie și repeta exerciții.

Nu mi-am imaginat că *Dimineața miraculoasă* va deveni una dintre cele mai pozitive, inspirate, încurajatoare și responsabile comunități online pe care le-am văzut vreodată, dar așa a fost. Sunt de-a dreptul uimit de calibrul membrilor noștri.

Trebuie doar să accesezi **www.MyTMMCommunity.com** și să ceri să te alături *Comunității Dimineața miraculoasă*[2] pe Facebook. Aici vei putea lua legătura cu persoane cu aceleași concepții, care practică deja *Dimineața miraculoasă* — mulți dintre ei o fac de ani de zile — pentru a primi sprijin și a-ți accelera parcursul către succes.

Eu voi fi moderatorul comunității și o voi verifica cu regularitate. Aștept cu nerăbdare să ne întâlnim acolo! Dacă dorești să iei legătura cu mine personal pe site-urile de

---

[2] The Miracle Morning Community. (*N.t.*)

socializare, urmărești **@HalElrod** pe Twitter și www.Facebook.com/YoPalHal pe Facebook. Simte-te liber să îmi trimiți mesaj direct, să comentezi sau să mă întrebi ce dorești. Mă străduiesc să răspund la absolut toate, așa că să luăm legătura cât mai curând!

Există două căi de a-ți trăi viața. Una este ca și cum nimic nu este un miracol. Cealaltă este ca și cum totul este un miracol.

— Albert Einstein

Miracolele nu se petrec în contradicție cu natura, ci în contradicție cu ceea ce știm despre natură.

— Sfântul Augustin

Viața începe în fiecare dimineață.

— Joel Olsteen

Introducere

Povestea mea și de ce povestea ta este cea care contează

3 decembrie 1999 — viața era frumoasă. Nu, era *fabuloasă*. La 20 de ani, tocmai terminasem primul an de colegiu. În ultimele 18 luni devenisem unul dintre cei mai productivi reprezentanți de vânzări pentru o companie de marketing de 200 de milioane de dolari, depășind recordurile companiei și câștigând mai mulți bani decât îmi imaginasem vreodată că voi câștiga la această vârstă. Eram îndrăgostit de prietena mea, aveam o familie care mă susținea și prietenii cei mai buni pe care și i-ar fi putut dori un tânăr. Eram cu adevărat binecuvântat.

S-ar fi putut spune că eram în al nouălea cer. Nu aveam cum să știu că aceea era noaptea în care lumea mea va lua sfârșit.

11:32 p.m. / Conduceam cu 110 km/h pe Autostrada 99.

Am plecat de la restaurant, lăsându-i în urmă pe prietenii noștri. Eram doar noi doi acum. Iubita mea, obosită după evenimentele din timpul serii, moțăia pe locul pasagerului. Nu și eu. Eram perfect treaz — ochii ațintiți la drumul din față, fluturând degetul în aer în timp ce dirijam melodiile lui Ceaikovski.

Având încă o stare de euforie dată de evenimentele serii, nici nu mă gândeam la somn. Zburam pe autostradă cu

110 km la oră în Fordul Mustang alb nou-nouț, gândindu-mă că trecuseră numai două ore de la cel mai bun discurs pe care îl ținusem în viața mea. Fusesem pentru prima dată ovaționat în picioare, așa că eram încântat. De fapt îmi doream cu disperare să îmi strig sentimentele de recunoștință oricui ar fi fost dispus să asculte, dar iubita mea dormea, deci nu îmi era de niciun folos. M-am gândit să îi sun pe părinți, dar era târziu; probabil că deja se culcaseră. Ar fi trebuit să îi sun. Nu aveam însă de unde să știu că aceea va fi ultima mea ocazie să vorbesc cu părinții mei — sau cu oricine altcineva — pentru o lungă perioadă.

O realitate de neimaginat

Nu, nu îmi amintesc farurile masivului camion Chevrolet care venea direct spre mine. Dar așa s-a întâmplat. Într-o clipă de neșansă, uriașul Chevy, călătorind cu o viteză estimată de 130 km la oră, s-a izbit frontal de Fordul meu Mustang mai mic și evident mai dezavantajat. Următoarele secunde s-au derulat cu încetinitorul, în vreme ce melodia lui Ceaikovski acompania dansul nostru macabru.

Structurile metalice ale celor două vehicule s-au ciocnit — scrâșnind și hârjâind pe când se contorsionau și se frângeau. Airbagurile Mustangului au explodat cu o forță care ne-a lăsat inconștienți. Creierul meu, mergând încă cu 110 km la oră, s-a izbit de partea din față a craniului, distrugând mare parte din țesutul cerebral vital care alcătuia lobul meu frontal.

În urma impactului, partea din spate a Mustangului a fost împinsă pe banda de circulație din dreapta mea, transformând portiera șoferului într-o țintă imposibil de evitat pentru mașina din spate. Un sedan Saturn, condus de un puști de 16 ani, s-a izbit de ușa mea cu 110 kilometri la oră. Portiera s-a deformat și a intrat în partea stângă a corpului meu. Rama plafonului de metal s-a îndoit către capul meu, spărgându-mi țeasta și aproape retezându-mi urechea stângă.

Oasele cavității oculare stângi au fost zdrobite, lăsându-mi globul ocular neprotejat. Brațul stâng s-a rupt, tăind nervul radial din antebraț și zdrobindu-mi cotul, în vreme ce osul umărului, fracturat acum, mi-a străpuns pielea din spatele bicepsului.

Pelvisul meu a primit imposibila sarcină de a separa botul mașinii Saturn de consola centrală a mașinii mele, dar a eșuat. S-a fracturat în trei locuri diferite. În cele din urmă, femurul — cel mai mare os al corpului uman — s-a frânt în două, iar unul dintre capete a ieșit ca o țepușă prin pielea coapsei, făcând o gaură în pantalonii negri.

Era sânge peste tot. Trupul meu era distrus. Creierul, deteriorat pentru totdeauna.

Incapabil să suporte imensa durere fizică, corpul meu a cedat, tensiunea arterială a scăzut și totul s-a înnegrit în fața ochilor când am intrat în comă.

Trăim numai... de două ori?

Ceea ce s-a întâmplat mai departe a fost pur și simplu incredibil — ceea ce mulți ar fi considerat un *miracol*.

Echipele de intervenție au sosit și, cu ajutorul uneltelor de descarcerare, pompierii mi-au scos corpul însângerat dintre fiarele contorsionate. Până când au reușit să mă scoată de-acolo, sângerasem. Inima a încetat să mai bată. Am încetat să mai respir.

Din punct de vedere clinic, eram mort.

Paramedicii m-au urcat imediat în elicopterul de salvare și au trudit cu înverșunare să îmi salveze viața. Șase minute mai târziu, au reușit. Inima a început să-mi bată din nou. Am inspirat oxigen proaspăt. Din fericire, eram viu.

Am stat șase zile în comă și, când m-am trezit, mi s-a spus că s-ar putea să nu mai pot merge niciodată. După șapte săptămâni grele de recuperare și refacere în spital, în care am învățat din nou să merg, am fost dat în grija părinților

mei — înapoi în lumea reală. Cu 11 oase rupte, un creier deteriorat pentru totdeauna și o fostă prietenă, care s-a despărțit de mine în spital, viața mea, așa cum o știusem, nu avea să mai fie niciodată la fel. Vă vine să credeți sau nu, lucrul acesta s-a dovedit a fi unul bun.

Acomodarea cu această realitate nouă nu era ușoară și, din când în când, nu puteam să nu mă întreb — *de ce mi s-a întâmplat tocmai mie asta?* — dar a trebuit să îmi asum responsabilitatea de a-mi lua viața înapoi. În loc să mă plâng despre cum *ar trebui* să stea lucrurile, le-am acceptat așa cum erau deja. Am încetat să mai consum energie *dorindu-mi* ca viața mea să fie diferită, dorindu-mi ca *lucruri rele* să nu mi se fi întâmplat, și m-am concentrat în schimb pe ceea ce puteam face bine folosindu-mă de ceea ce aveam. De vreme ce nu puteam schimba trecutul, m-am concentrat pe mersul înainte. Mi-am dedicat viața împlinirii potențialului meu și realizându-mi visurile, și astfel am putut descoperi cum să îi ajut pe alții să procedeze la fel.

Și, ca rezultat al faptului că am ales să fiu cu adevărat *recunoscător* pentru ceea ce aveam, *acceptând* necondiționat ceea ce nu aveam, acceptând întreaga responsabilitate pentru *crearea* lucrurilor pe care le doream, acest accident de mașină devastator a devenit unul dintre cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat vreodată. Având credința că totul se întâmplă pentru un motiv — dar că este *responsabilitatea noastră să alegem motivele cele mai puternice* pentru provocările, evenimentele și împrejurările vieții noastre —, m-am folosit de accident ca să creez o triumfală revenire.

2000. Un an care pe l-am început pe patul de spital — frânt, dar nu înfrânt — s-a terminat destul de diferit. Deși nu aveam mașină, nici memorie pe termen scurt, înzestrat cu toate scuzele din lume ca să stau acasă și să-mi plâng de milă, m-am întors la postul de vânzări din Cutco. Am avut cel mai bun an din întreaga carieră și am terminat pe locul 6 în companie (dintre aproximativ 60 000 de agenți activi de

vânzări). Toate acestea în timp ce încă mă recuperam fizic, mental, emoțional și financiar din dezastru.

2001. Cum din experiență învățasem câteva lecții de viață valoroase, era timpul să îmi transform necazurile în inspirație și model pentru alții. Am început să vorbesc și să împărtășesc povestea mea în licee și colegii. Reacțiile elevilor și studenților au fost copleșitor de pozitive și am pornit în misiunea de a-i responsabiliza pe tineri.

2002. Bunul meu prieten, Jon Berghoff, m-a încurajat să scriu o carte despre accidentul meu, ca să-i inspir și pe alții. Așa că am început să scriu. De îndată ce am început, m-am oprit. Eu nu sunt un *scriitor*. Eseurile din liceu erau o adevărată provocare, deci ce să mai vorbim de o carte. După câteva încercări repetate care s-au terminat întotdeauna cu mine uitându-mă lung la ecranul computerului, frustrat, nu se părea că o carte avea șanse de succes. Am terminat totuși, pentru al doilea an la rând, în topul primilor 10 la Cutco.

2004. Ca să-mi încerc abilitățile de manager, am acceptat poziția de *Director de vânzări* la biroul Cutco din Sacramento. Echipa noastră a ajuns pe locul 1 în companie și a dărâmat toate recordurile anuale. În aceeași toamnă am atins cea mai înaltă cotă personală de vânzări, ajungând pe „panoul de onoare" al companiei. Cu sentimentul că la Cutco am realizat tot ceea ce doream, era timpul să îmi împlinesc visul de a ajunge vorbitor profesionist pe teme motivaționale. Poate că voi scrie și cartea aceea pe care o tot aveam în minte în ultimii ani. De asemenea, am întâlnit-o pe Ursula. Eram de nedespărțit și aveam sentimentul că ar putea fi *aleasa*.

Februarie 2005. Stând în public, la ceea ce ar fi trebuit să fie ultima mea conferință la Cutco, mi-am dat seama de un lucru dureros: *niciodată nu îmi împlinisem adevăratul potențial.* Vai... Sigur, am câștigat câteva premii și am doborât câteva recorduri de vânzări, dar, urmărind de pe scaunul meu cum primii doi cei mai buni agenți își ridicau cel mai mare premiu anual oferit de Cutco — mult râvnitul *Rolex* —, mi-am dat seama că niciodată nu m-am dedicat pe deplin, cel

puțin nu pentru un an întreg. Nu aș fi putut să trăiesc împăcat cu mine însumi dacă aș fi plecat din companie înainte să îmi ating cel mai înalt potențial. Trebuia să îi mai dedic un an, dar de data aceasta trebuia să mă implic cu totul.

2005. În ciuda faptului că am început anul cu greu, mi-am propus să îmi dublez aproape cele mai bune cifre de vânzări anuale obținute vreodată. Eram îngrozit, dar dedicat. Am stabilit, de asemenea, că aveam obligația de a scrie cartea și de a împărtăși povestea mea întregii lumi. Am muncit 365 de zile în șir, vânzând și scriind, cu un nivel de disciplină care a întrecut de departe primii 25 de ani din viața mea. Eram mânat de pasiunea de a face ceea ce nu mai făcusem niciodată: să mă îndepărtez de nivelul de mediocritate dureros de confortabil, de la care am operat întreaga viață, și să devin extraordinar. Până la sfârșitul anului mi-am atins ambele scopuri, făcând mai mult decât să îmi dublez cele mai bune cifre de vânzări anterioare și terminând prima mea carte. Este clar: orice este posibil dacă ești dedicat.

Primăvara 2006. Prima mea carte, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* a ajuns pe locul 7 pe lista celor mai vândute cărți pe Amazon. Atunci s-a petrecut ceva inimaginabil. Editorul meu a fugit din țară cu absolut toate drepturile mele de autor de bestseller și nu s-a mai auzit niciodată de el. Părinții mei au fost devastați; eu nu. Dacă am învățat un lucru din accidentul meu de mașină, acesta este că nu are rost să stărui sau să-ți pară rău pentru aspecte ale vieții pe care nu le mai poți schimba. Așa că nu am făcut-o. Am mai învățat că, dacă punem accentul pe ceea ce putem învăța din încercările noastre și cum le putem folosi pentru a îmbunătăți viața altora, putem transforma adversitatea în avantaj. Așa am făcut și eu.

2006. Având cunoștințe aproape nule despre ceea ce presupune meseria, am devenit din întâmplare *coach* pentru succesul în viață și afaceri în momentul în care un consilier financiar de patruzeci și ceva de ani m-a întrebat dacă l-aș putea instrui. Am fost de acord. Am sfârșit prin a adora ceea ce făceam. Primul meu client a avut rezultate vizibile în viață și afaceri, iar eu eram pasionat să îi ajut pe alții, în calitate de instructor. La numai 26 de ani, șansele ca eu să am succes în a deveni coach profesionist erau infime, dacă nu inexistente, dar se potrivea atât de bine cu scopul vieții mele, încât am mers mai departe oricum. Afacerea mea de coaching a demarat și am ajuns să instruiesc sute de antreprenori, agenți de vânzări și afaceriști.

La scurt timp după aceea am ținut primul discurs *plătit* când am fost angajat de *Boys and Girls Clubs of America* drept *keynote speaker* la conferința lor națională. Deși mai vorbisem și altădată unui public mare alcătuit din agenți de vânzări, manageri și administratori, încă din 1998, am decis că puteam, cu părul meu cu țepi, cu prezența (întru câtva) tinerească și porecla „Yo Pal Hal", să am impact la tineri. Am început să vorbesc și să-mi împărtășesc povestea în liceele locale și în colegii.

2007. Anul în care viața mea s-a destrămat. Economia Statelor Unite a căzut. Peste noapte, venitul meu s-a înjumătățit. Clienții mei nu își mai puteau permite ședințele de coaching. Nu puteam să-mi plătesc facturile, nici rata la casă. Aveam o datorie de 425 000$ și eram devastat. Mental, fizic, emoțional și financiar — m-am prăbușit. Niciodată în viață nu m-am mai simțit atât de deznădăjduit, copleșit și deprimat. Încercând din greu să-mi repar din nou viața, am căutat cu disperare răspunsuri la probleme insurmontabile. Am citit cărți motivaționale, am participat la seminarii, chiar am angajat un coach — nimic nu a funcționat.

2008. Anul în care viața mea a început să se schimbe. În cele din urmă am mărturisit unui prieten apropiat cât de grave ajunseseră lucrurile (pe care până în acest moment reușisem să le țin secret). Mi-a pus întrebarea: *Faci sport?* Am răspuns: *Abia îmi pot da picioarele jos din pat dimineața, deci nu.* „Începe să alergi, mi-a spus el. O să te facă să te simți mai bine și să gândești mai limpede." Uram să alerg. Eram totuși disperat, așa că i-am urmat sfatul și am ieșit să alerg.

Revelațiile pe care le-am avut în timpul acestei alergări au devenit un punct de cotitură în viața mea (detalii în capitolul 2: *Originea dimineții miraculoase: apărută din disperare*) și am avut inspirația de a-mi crea o rutină cotidiană care speram că mă va face capabil să devin persoana potrivită pentru a-mi rezolva problemele și a-mi schimba viața. În mod incredibil, a funcționat. Fiecare aspect al vieții mele s-a schimbat practic atât de repede, încât am numit-o „Dimineața mea miraculoasă".

2008, toamna. Am continuat să dezvolt dimineața *mea* miraculoasă, experimentând diferite practici de dezvoltare personală și orare de somn, analizând cât de mult somn îmi trebuia de fapt. Descoperirile mele au dărâmat cu totul paradigmele și percepțiile considerate adevărate de cei mai mulți oameni, inclusiv de mine. Cum mi-au plăcut rezultatele, le-am împărtășit cu clienții mei de coaching, cărora le-au plăcut la fel de mult. În mod neașteptat, am început să văd cum oameni pe care nu îi întâlnisem niciodată postau pe Facebook sau pe Twitter despre diminețile *lor* miraculoase (mai multe despre aceasta mai jos).

2009. De departe, cel mai bun an din viața mea! M-am căsătorit cu femeia visurilor mele. Am rămas însărcinați și am dat naștere fetei noastre (pot spune „noi" sau este mai degrabă o chestiune care ține de *ea*?). Afacerea mea de coaching înflorea; aveam o listă de așteptare pentru clienți. Cariera mea de vorbitor s-a dezvoltat. Țineam discursuri și prezentări la licee, colegii și conferințe pentru corporații sau organizații nonprofit. *Dimineața miraculoasă* s-a răspândit ca un incendiu în pădure. În fiecare zi primeam e-mailuri de la oameni care îmi spuneau că le schimba viața. Știam că era responsabilitatea mea să împărtășesc toate acestea cu lumea și că cea mai bună modalitate de a face asta era să scriu o carte. Încet, am început să scriu din nou. Nu vă faceți iluzii, tot nu sunt un scriitor — dar sunt dedicat. După cum spune mereu bunul meu prieten Romacio Fulcher: *„Întotdeauna* există o cale... atunci când vrei cu adevărat".

2012. Cartea pe care o ții în mână, cea căreia i-am dedicat peste trei ani din viață ca să o scriu, *Dimineața miraculoasă. Secretul nu tocmai evident care îți va schimba viața înainte de 8 a.m.*, a fost, în cele din urmă, publicată. Am fost copleșit când a urcat rapid nu doar în fruntea topului Amazon, dar în primul an de după publicarea sa a devenit una dintre cel mai bine cotate cărți din istoria Amazonului (având peste 500 de cronici, cu o medie de 4,7 din 5 stele). Mult mai important este ceea ce spuneau acele cronici. Viețile oamenilor erau schimbate. Și funcționează pentru **toate** tipurile de oameni, de la mame casnice la directori; *Dimineața miraculoasă* dă oamenilor capacitatea de a îmbunătăți orice sau **toate** aspectele din viețile lor.

Cum să iei viața în piept

Împărtășesc cu voi povestea mea ca să vă arăt dovada a ceea ce se poate depăși și realiza, indiferent în ce punct al vieții voastre vă aflați acum sau cât de grele pot fi provocările. Dacă eu am putut să trec peste faptul că am fost declarat mort, că mi s-a spus că nu voi mai putea merge niciodată, că am dat faliment și m-am simțit atât de deprimat, încât nu mai voiam să mă dau jos din pat dimineața, și mi-am creat viața pe care mi-am dorit-o mereu, atunci nu aveți absolut niciun motiv să nu depășiți toate obstacolele care vă împiedică să obțineți ceea ce doriți de la viață. Niciunul.

Cred că este esențial să acceptăm că tot ceea ce o persoană a depășit sau realizat este dovada faptului că orice — și vreau să spun *orice* — avem nevoie să depășim sau vrem să realizăm este posibil, indiferent de împrejurările trecute sau actuale ale vieții noastre. Totul începe cu acceptarea întregii responsabilități pentru fiecare aspect al vieții tale și refuzul de a mai da vina pe alții. Gradul în care accepți responsabilitatea pentru *totul* din viața ta este exact gradul de putere personală pe care îl ai ca să schimbi sau să creezi *totul* în viața ta.

Este important să înțelegi că responsabilitatea nu este același lucru cu vina. În vreme ce *vina determină cine este vinovat pentru ceva, responsabilitatea determină cine este decis să îmbunătățească lucrurile.* Gândindu-mă la accidentul meu, dacă șoferul beat era de vină pentru ciocnire, eu eram în schimb responsabil să-mi îmbunătățesc viața — să fac împrejurările așa cum îmi doream să fie. Nu contează cine este de vină. Tot ceea ce contează este că suntem hotărâți să lăsăm trecutul în trecut și să ne facem viețile *exact* așa cum vrem să fie, începând de astăzi.

Este timpul tău, este povestea TA

Ține minte că, indiferent în ce punct te afli în viața ta acum, acesta este temporar și este exact locul în care ar trebui să fii. Ai ajuns în acest moment ca să afli că trebuie să înveți, astfel încât să devii persoana potrivită pentru a crea viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Chiar și atunci când viața este grea sau ne pune la încercare — *mai ales* când viața este grea sau ne pune la încercare — prezentul este întotdeauna o ocazie să învățăm, să creștem, să devenim mai buni decât am fost până acum.

Te afli pe punctul de a scrie povestea vieții tale și o poveste nu e bună dacă îi lipsesc eroul și eroina care depășesc o serie întreagă de obstacole. De fapt, cu cât sunt mai mari obstacolele, cu atât povestea este mai bună. De vreme ce nu există restricții și limite în calea direcției în care povestea ta merge mai departe, ce ai vrea să scrie pe următoarea pagină?

Vestea bună este aceea că ai capacitatea de a schimba — sau crea — totul în viața ta, începând chiar din clipa aceasta. Nu spun că nu vei avea de muncă pentru asta, dar poți atrage foarte repede și ușor tot ceea ce vrei pentru viața ta, transformându-te în persoana care este capabilă să facă acest lucru. Despre asta este această carte — să te ajute să devii persoana

care trebuie să fii ca să creezi totul și să ai tot ce ți-ai dorit pentru viața ta. Nu există limite.

Ia un creion

Înainte să citești mai departe, te rog să iei un creion sau un pix ca să poți scrie în această carte. Pe măsură ce citești, marchează tot ceea ce ți se pare deosebit și asupra căruia vrei să revii mai târziu. Subliniază, încercuiește, evidențiază, îndoaie colțurile paginilor și fă notițe pe margini, astfel încât să poți reveni rapid ca să îți amintești cele mai importante lecții, idei și strategii.

Personal, aveam o problemă cu asta, deoarece sunt un mic perfecționist obsesiv-compulsiv și țin neapărat ca lucrurile să fie curate și în ordine. Apoi mi-am dat seama că trebuie să trec peste asta, deoarece scopul unei asemenea cărți nu este să rămână neatinsă, ci mai degrabă să maximizeze valoarea pe care o extragem din ea. Acum fac notițe pe toate cărțile mele, astfel încât să le pot redeschide oricând și să reactualizez toate ideile importante, fără să fie nevoie să o recitesc în întregime.

În regulă. Cu creionul acum în mână, să începem! Următorul capitol al vieții *tale* este pe punctul de a începe...

1

Este timpul să te trezești la adevăratul tău potențial

„Viața este prea scurtă" se repetă adesea ca un clișeu, dar de data aceasta este adevărat. Nu ai timp suficient ca să fii și nefericit, și mediocru. Nu este doar fără rost; este dureros.

— Seth Godin

Trebuie să te trezești în fiecare dimineață cu determinare, dacă vrei să te duci la culcare cu satisfacție.

— George Lorimer

În momentul în care un copil se naște, ne referim la el ca la un „miracol al vieții". De ce, după aceea, continuăm să acceptăm mediocritatea propriilor noastre vieți? Unde anume, pe drum, am pierdut din vedere miracolul faptului că *noi* suntem în viață?

Când te-ai născut, toată lumea te-a asigurat că poți face, avea și fi tot ceea ce îți dorești când vei crește mare. Acum, că ai crescut, ești convins că faci, ai și ești tot ceea ce ți-ai dorit vreodată? Sau undeva, pe drum, ai redefinit „totul" pentru a te mulțumi cu mai puțin decât vrei cu adevărat?

Am citit recent o statistică alarmantă: în medie, un american are cu 9 kilograme peste greutatea potrivită, are 10 000$ datorie, este ușor deprimat, nu îi place slujba și are mai puțin de un prieten apropiat. Chiar dacă numai o parte din

statistică este adevărată, americanii au serios nevoie să se trezească.

Dar tu? Îți maximizezi potențialul și creezi nivelurile de succes pe care ți le dorești în *toate* aspectele vieții tale? Sau există sfere ale vieții în care te mulțumești cu mai puțin decât îți dorești de fapt? Te mulțumești cu mai puțin decât ești capabil și îți argumentezi după aceea că este în regulă? Sau ești gata să încetezi să te mai mulțumești, ca să poți începe să trăiești cea mai bună viață a ta — știi tu, viața visurilor tale?

Cum să-ți creezi viața de „nivelul 10"

Unul dintre sentimentele mele preferate împărtășite de Oprah a fost acela când a spus, „Cea mai mare aventură în care poți pleca este aceea de a trăi viața visurilor tale". Nu puteam fi de acord mai mult. Din păcate, atât de puțini oameni ajung să își trăiască măcar în parte viața visurilor lor, așa că fraza în sine a devenit un clișeu. Cei mai mulți oameni se resemnează să-și trăiască viața în mediocritate, acceptând cu pasivitate tot ce primesc de la viață. Chiar și cei care reușesc, care au mult succes într-un anumit domeniu, precum afacerile, tind să accepte mediocritatea în alte sfere, cum ar fi sănătatea sau relațiile. Așa cum a spus atât de elocvent celebrul autor Seth Godin, „Există vreo deosebire între mediu și mediocru? Nu prea".

Nicăieri nu scrie că trebuie să te mulțumești cu mai puțin decât vrei cu adevărat în *orice* domeniu, numai pentru că așa fac majoritatea oamenilor. Chiar dacă în *majoritatea oamenilor* sunt incluși prietenii, familia și colegii. Poți deveni unul dintre puținii oameni care au obținut succese extraordinare în TOATE laturile vieții, în același timp. Fericire. Sănătate. Bani. Libertate. Succes. Iubire. Chiar le poți avea pe toate.

Dacă am măsura succesul, satisfacția și împlinirea în orice sferă a vieții noastre, pe o scară de la 1 la 10, la **toate** vrem nivelul 10, nu? Nu am întâlnit niciodată pe cineva care să

spună „Nu, eu vreau numai nivelul 7 la sănătate. Nu vreau să fiu prea sănătos și să am prea multă energie" sau „Știi, sunt chiar OK cu nivelul 5 la relații. Nu mă deranjează foarte tare să mă cert cu celălalt, să *nu* mi se împlinească așteptările și chiar nu aș vrea să fim unul dintre acele cupluri care sunt *atât* de fericite, încât să enervăm toate celelalte cupluri".

Ești pe punctul de a afla că a atinge *nivelul 10* de succes în toate domeniile nu este numai posibil, ci și simplu. Este simplu să dedici un timp special, în fiecare zi, pentru a deveni persoana de nivelul 10 capabilă să creeze, să atragă, să realizeze și să păstreze nivelul 10 de succes în fiecare domeniu.

Cum ar fi dacă ți-aș spune că totul începe cu felul în care te trezești dimineața și că sunt pași mici și simpli pe care poți începe să îi faci astăzi și te vor face capabil să devii persoana care trebuie să fii pentru a crea nivelurile de succes pe care ți le dorești cu adevărat și pe care le meriți în *toate* sferele vieții tale? Te-ai bucura? M-ai crede măcar? Unii nu mă cred. Prea mulți oameni sunt blazați. Au încercat tot ce este sub soare ca să își repare viețile, relațiile, și tot nu se află acolo unde își doresc. Îi înțeleg. Am fost și eu în acel punct. Apoi, cu timpul, am învățat câteva lucruri care au schimbat totul. Îți ofer ajutorul meu și te invit de partea cealaltă, partea în care viața este nu numai bună, este extraordinară într-un fel pe care doar ni l-am imaginat.

Cartea aceasta se bazează pe trei adevăruri imperative:

- Ești la fel de valoros, meritoriu și capabil să creezi și să ai o sănătate, bogăție, fericire, iubire și succes în viață nemaipomenite ca oricare altă persoană de pe pământ. Este absolut crucial — nu numai pentru calitatea vieții tale, ci și pentru impactul pe care lucrul acesta îl are asupra familiei, prietenilor, clienților, colegilor, copiilor,

comunității și asupra tuturor celor a căror viață o influențezi — să începi să trăiești în concordanță cu acest adevăr.

- Pentru a înceta să te mai mulțumești cu mai puțin decât meriți, în orice latură a vieții tale, și pentru a crea nivelurile de succes personal, profesional și financiar pe care ți le dorești, mai întâi trebuie să dedici timp pentru a deveni persoana care trebuie să fii, una care este calificată și capabilă să atragă, să creeze și să mențină nivelurile de succes dorite.
- Felul în care te trezești în fiecare zi și rutina de dimineață (sau lipsa ei) afectează dramatic nivelurile de succes în fiecare latură a vieții tale. Dimineți concentrate, productive, de succes generează zile concentrate, productive, de succes care, inevitabil, creează o viață de succes, în același fel în care dimineți fără concentrare, neproductive și mediocre generează zile fără concentrare, neproductive și mediocre și, în cele din urmă, o calitate mediocră a vieții. Doar schimbând felul în care te trezești de dimineață poți transforma orice latură a vieții tale, mai repede decât ai crede că este posibil.

Dar Hal, eu NU sunt o „persoană matinală“

Ce se întâmplă dacă ai încercat deja să te trezești mai devreme și nu ai reușit?

„Nu sunt o persoană matinală“, spui tu.

„Sunt o pasăre de noapte.“

„Nu am suficient timp ziua.“

„Și apoi, am nevoie de *mai mult* somn, nu de mai puțin!“

Toate acestea erau valabile și pentru mine, înainte de *Dimineața miraculoasă*. Dacă citești ultimele pagini ale acestei cărți, vei vedea că lucrul acesta a fost valabil și pentru oamenii de mare succes (acum practicanți ai Dimineții

miraculoase), Pat Flynn și MJ DeMarco. Indiferent de experiențele tale anterioare, chiar dacă toată viața până acum ai avut probleme cu trezitul de dimineață și plecatul la serviciu, lucrurile se vor schimba.

Dimineața miraculoasă s-a dovedit că funcționează pentru stilul de viață al **tuturor** (te voi ajuta să îl faci să meargă și pentru AL TĂU în capitolul 8: *Personalizarea miracolului de dimineață ca să se potrivească stilului tău de viață și să te poarte spre atingerea celor mai înalte scopuri și visuri*). Aceste noi persoane care se trezesc devreme, de la antreprenori, vânzători și directori până la agenți imobiliari, mame casnice, elevi de liceu și studenți și mulți alții, au fost atât de încântați de schimbările profunde prin care au trecut, încât mulți dintre ei postează pe YouTube chiar înregistrări video cu rezultatele obținute, apoi le împărtășesc cu prietenii pe Facebook și Twitter.

Citește doar câteva dintre povestirile de succes din paginile acestei cărți și vei vedea efectele ei profunde. Vei vedea rezultate din viața reală, precum „Viața mea se schimbă atât de repede, încât abia țin pasul... Afacerea mea se afla în impas, dar, după ce am început Dimineața miraculoasă, am fost uimit să văd că, lucrând cu mine însumi în fiecare zi, am putut să schimb cu totul situația.“ Și „Sunt în cea de-a 79-a zi de Dimineață miraculoasă și nu am ratat nici măcar o zi. Este pentru PRIMA dată când am început să fac ceva și chiar am continuat mai mult de câteva zile sau săptămâni“. Și chiar „De când am început Dimineața miraculoasă, acum 10 luni, venitul meu s-a dublat și sunt în ce mai bună formă din viața mea“. Și una dintre preferatele mele: „Practicând Dimineața miraculoasă, am pierdut 11 kg!“ Venit crescut, o mai bună calitate a vieții, mai multă disciplină, mai puțin stres, chiar scădere în greutate — toate acestea îți stau la dispoziție acum.

În următorul capitol o să-ți arăt întocmai cum am folosit *Dimineața miraculoasă* ca să trec de la cel mai de jos punct în care am ajuns în viața mea — o afacere în scădere, o datorie personală de 425 000 $, depresie profundă și cea

mai proastă formă fizică din întreaga viață — la construirea mai multor afaceri de succes, la mai bine de dublarea venitului, la achitarea datoriei mele în proporție de 100%, la realizarea visurilor mele de a deveni *keynote speaker* de talie internațională, redarea poveștii mele într-o serie de cărți bestseller *Chicken Soup for the Soul*, interviuri la radio și emisiuni TV în întreaga țară și atingerea apogeului condiției mele mentale și fizice prin încheierea unui ultramaraton de 83 km — toate în mai puțin de 12 luni. Vei descoperi, de asemenea, câteva „secrete nu atât de evidente" care practic îți vor garanta succesul.

Dimineața miraculoasă nu este doar simplă, ci este și extrem de plăcută și ceva ce în curând vei face fără efort pentru tot restul vieții tale. Și chiar dacă încă mai poți dormi până mai târziu de câte ori vrei, vei constata cu surprindere că nu îți mai dorești asta. Nici nu îți pot spune câți oameni mi-au povestit că acum se trezesc devreme — chiar și în weekend, doar pentru că se simt mai bine și reușesc să facă astfel mai multe lucruri. Închipuiește-ți.

În repetate rânduri, practicanții *Dimineții miraculoase* au comparat executarea ei în fiecare zi cu sentimentul pe care, copii fiind, îl aveau când se trezeau în dimineața de Crăciun. Atât de bine te poți simți! Dacă nu sărbătorești Crăciunul, amintește-ți de un moment în care te-ai bucurat că te trezești — poate prima zi de școală, ziua ta sau o plecare în vacanță. Imaginează-ți cum va fi să începi absolut fiecare zi astfel.

Iată unele dintre cele mai obișnuite, dar și foarte profunde beneficii pe care te poți aștepta să le obții:

- te trezești în fiecare dimineață cu energie și cunoscând strategia necesară cu care să începi maximizarea potențialului tău.
- îți va scădea nivelul de stres.
- vei câștiga claritatea de a depăși cu repeziciune orice provocare, problemă sau preconcepții care te-au tras până acum înapoi.

- îți va îmbunătăți starea generală de sănătate, vei pierde în greutate (dacă dorești) și vei dobândi cea mai bună condiție fizică din viața ta.
- îți vor crește productivitatea și capacitatea de a rămâne concentrat la maximum pe cele mai importante priorități.
- vei simți mai multă recunoștință și mai puține griji.
- va crește semnificativ capacitatea ta de a câștiga și atrage bunăstare financiară.
- vei descoperi și vei începe să trăiești scopul propriei tale vieți.
- vei înceta să te mulțumești cu mai puțin decât îți dorești și meriți (în orice sector al vieții tale) și vei începe să trăiești în conformitate cu viziunea ta despre cea mai extraordinară viață pe care ai putea să o trăiești.

Îmi dau seama că fac o mulțime de afirmații îndrăznețe aici și totul ar putea părea o „înșelăciune" sau promițând mult prea multe — cam *prea frumos ca să fie adevărat*, nu? Te asigur însă că nu e nicio hiperbolă în ceea ce spun. *Dimineața miraculoasă* îți va da în fiecare zi timpul necesar pentru a deveni persoana care trebuie să fii pentru a-ți îmbunătăți toate laturile vieții.

Îți voi da, de asemenea, *Life S.A.V.E.R.S.*[3] — șase practici puternice, demonstrate, care conlucrează în alcătuirea *Dimineții miraculoase* și te vor ajuta fără doar și poate să nu ratezi viața extraordinară pe care meriți să o trăiești — cea de care, statistic vorbind, 95% din societate nu va avea parte niciodată, din păcate (mai multe despre aceasta în Capitolul 3: *Verificarea realității — 95%*). Cu ajutorul vostru, cred că putem schimba această statistică.

---

[3] *Life S.A.V.E.R.S* (*colaci de salvare*) este acronimul substantivelor Silence (tăcerea), Affirmations (afirmațiile), Visualisation (vizualizarea), Exercise (exercițiul fizic), Reading (lectura), Scribing (Scrisul).

În cele din urmă, vei fi gata să abordezi *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile*, care îți va dezvolta mentalitatea și consolida obiceiurile de care ai nevoie ca să atragi, creezi și menții cu ușurință și continuu nivelurile de succes pe care ți le dorești și pe care le meriți în *toate* laturile vieții tale. Nu uita că *cine devii* este unicul factor important și determinant pentru calitatea vieții tale, acum și pentru viitorul tău.

Indiferent dacă acum te consideri o „persoană matinală" sau nu, vei învăța cum să faci fiecare trezire de dimineață mai ușoară decât înainte. Apoi, profitând de incontestabila relație dintre trezitul de dimineață și succesul total, vei descoperi că felul în care îți petreci prima oră a zilei va deveni cheia eliberării adevăratului tău potențial și a creării nivelurilor de succes pe care le dorești. Vei vedea repede că, atunci când schimbi felul în care te trezești dimineața, îți vei schimba întreaga viață.

2

Originea dimineții miraculoase: apărută din disperare

Disperarea este materia primă a schimbărilor radicale. Numai cei care pot lăsa în urmă tot ceea ce au crezut vreodată pot spera să scape.

— William S. Burroughs

Pentru a face schimbări profunde în viață, ai nevoie fie de inspirație, fie de disperare.

— Anthony Robbins

Am avut norocul să ating ceea ce am putea numi „fundul prăpastiei" de două ori în relativ scurta mea viață. Spun *norocul* deoarece creșterea pe care am experimentat-o și lecțiile pe care le-am învățat, în timpul celor mai grele perioade ale vieții mele, mi-au permis să devin persoana care trebuia, pentru a crea viața pe care mi-am dorit-o dintotdeauna. Sunt recunoscător pentru faptul că îmi voi folosi nu numai succesul, dar și eșecurile ca să îi ajut pe ceilalți într-un fel care să îi facă să își depășească propriile limite și să realizeze mai mult decât ar fi putut crede vreodată că este posibil.

Prima cădere în fundul prăpastiei: mort pe loc

După cum știți, prima dată când am atins fundul prăpastiei a fost aproape și ultima când, la 20 de ani, am fost izbit

frontal de un șofer beat și am murit la locul accidentului. (Am scris în detaliu în prima mea carte, *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, despre cum mi-am revenit din aparen insurmontabila nenorocire, la fel ca și despre cele 8 lecții p care le-am învățat și care vă vor îmbunătăți imediat calitate vieții.)

A doua cădere în fundul prăpastiei: adâncit în datorii și depresie

Al doilea plonjon în adâncimile disperării a fost chiar și mai greu decât să mor în accidentul de mașină.

Era în anul 2008. Economia Statelor Unite se afla în mij locul celei mai rele recesiuni economice de la Marea Depre siune din anii '30. În anii care au urmat accidentului de mașină, în ciuda faptului că mi-am revenit și am construit o carieră extraordinară de agent de vânzări, deși am lansat o afacere de succes în coaching și am scris un bestseller, eram din nou pus la încercare. De data aceasta era o prăbușire completă, pe toate planurile: mental, emoțional și financiar.

Aproape peste noapte, întreprinderile de succes pe care le construisem nu mai erau profitabile. Mai bine de jumătate din veniturile mele dispăruseră. Dintr-odată eram incapabil să îmi plătesc facturile. Tocmai îmi cumpărasem prima mea casă. Eram logodit și plănuiam primul nostru copil. Îngropat în datorii, copleșit de ipotecă, pentru prima dată în viață am devenit foarte deprimat.

Mă aflam în punctul cel mai de jos al vieții mele. Ar fi putut sta lucrurile și mai rău decât atât? Probabil. Dar stăteau ele mai rău decât niciodată pentru mine? Cu siguranță. Atinsesem fundul prăpastiei *mele*.

De ce datoria era mai rea decât moartea

Dacă m-ați întreba ce a fost mai greu de îndurat, accidentul de mașină sau problemele financiare, v-aș răspunde fără ezitare că de departe cele din urmă. Cei mai mulți oameni ar presupune că a fi lovit frontal de un șofer beat, cu 11 oase rupte, leziune permanentă a creierului, moarte timp de șase minute și trezire din comă ca să afli vestea că s-ar putea să nu mai poți merge niciodată, ar fi foarte greu de indurat. Este o presupunere corectă, căci durerea fizică, mentală și emoțională provocată de un accident atât de groaznic ar putea fi fundul prăpastiei din viața oricui. Cu toate acestea, nu a fost și cazul meu.

Vedeți voi, după accident, mulți oameni aveau grijă de mine. În spital familia nu a plecat de lângă patul meu nicio clipă. Eram înconjurat constant de vizitatori, de prieteni și rude care veneau în fiecare zi și mă copleșeau cu iubirea și sprijinul lor. Am avut o echipă incredibilă de doctori și asistente medicale care au supravegheat la fiecare pas îngrijirea și recuperarea mea. Mâncarea era pregătită și mi se servea la pat. Nici măcar nu aveam stresul zilnic de a trebui să muncesc și să-mi plătesc facturile. Viața în spital era ușoară.

Nu la fel s-a întâmplat și a doua oară. Nimănui nu îi părea rău pentru mine. Nu am avut vizitatori. Nimeni nu îmi supraveghea îngrijirea și recuperarea. Nimeni nu îmi aducea mâncare. De data aceasta eram pe cont propriu. Oamenii aveau propriile lor probleme de rezolvat.

Un efect de domino a dus la apariția de probleme în fiecare latură a vieții mele. Din punct de vedere fizic, mental, emoțional, financiar și ce vă mai trece prin cap, eram un dezastru.

Eram dominat de atât de multă teamă și incertitudine, încât singura alinare pe care o găseam în fiecare zi era propriul meu pat. Știu că sună patetic, dar ceea ce mă făcea să

rezist în timpul zilei era pacea pe care mi-o dădea gândul că în cele din urmă voi putea să mă urc în pat și să scap o perioadă de probleme. Gânduri de sinucidere mi se strecurau în minte în fiecare zi, deși nu știu dacă aș fi putut să fac vreodată așa ceva. Doar știind cât de mult sinuciderea mea i-ar fi devastat pe mama și pe tatăl meu a fost suficient să reprim gândul și să merg mai departe. În adâncul sufletului știam că, indiferent cât de rău ajung lucrurile în viață, *întotdeauna* există o modalitate de a le schimba. Dar gândurile erau încă acolo. Pur și simplu nu vedeam nicio soluție la criza mea financiară. Nu mă puteam gândi la nimic altceva care să pună capăt suferinței mele emoționale.

Dimineața care mi-a schimbat viața

Apoi, într-o singură dimineață, totul s-a schimbat. M-am trezit deprimat, așa cum se întâmpla de săptămâni întregi, dar în dimineața aceasta am *făcut* ceva diferit. Am ascultat sfatul unui prieten și am ieșit să alerg, ca să îmi limpezesc mintea. Să fim bine înțeleși, *nu* eram un adept al alergatului. De fapt, a alerga de dragul alergatului era unul dintre puținele lucruri pe care le disprețuiam. Totuși, un bun prieten, Jon Berghoff, mi-a spus că, ori de câte ori se simțea stresat sau copleșit, faptul că ieșea să alerge îi permitea să gândească mai limpede, îi îmbunătățea starea de spirit și îl ajuta să găsească soluții la problemele sale.

I-am spus lui Jon, „Detest alergatul“. Fără să ezite, mi-a răspuns, „Ce detești mai mult, alergatul... sau situația actuală a vieții tale?“ Eram disperat. Nu aveam nimic de pierdut. M-am hotărât să ies să alerg.

În dimineața aceea mi-am încălțat ghetele de baschet Nike Air Jordan (v-am spus că nu sunt un alergător), mi-am luat iPod-ul ca să pot asculta ceva pozitiv și am ieșit pe ușa casei care avea să fie proprietatea băncii în curând. Nu știam că, în timpul acelei alergări, voi trăi cel mai puternic și mai profund

punct de cotitură care va începe imediat să schimbe cursul întregii mele vieți.

Ascultând o sesiune audio de dezvoltare personală realizată de Jim Rohn, acesta a spus ceva ce, deși mai auzisem și altădată, niciodată nu *am priceput* cu adevărat. Știți cum se întâmplă câteodată să asculți ceva în mod repetat fără să ajungă mesajul până la tine, apoi într-o zi se produce un declic? Că trebuie să fii în starea mentală potrivită ca să *înțelegi*? Ei bine, în dimineața aceea eram în starea mentală potrivită — o stare de disperare — și am priceput. Când l-am auzit pe Jim declarând cu certitudine că „*Nivelul tău de succes va depăși rar nivelul tău de dezvoltare personală, deoarece succesul este ceva ce atragi prin persoana care devii*“, m-am oprit pe loc. Această filosofie simplă avea să îmi schimbe întreaga viață.

Paralela succesului

Brusc am avut o revelație! A fost ca un val de realitate care m-a izbit și am devenit conștient de faptul că nu mă dezvoltasem în persoana care trebuia să fiu, ca să atrag, creez și mențin nivelul de succes pe care îl doream. Pe o scară de la unu la zece, doream nivelul 10 de succes, dar nivelul meu de dezvoltare personală era cam la doi — poate trei sau patru într-o zi mai bună.

Mi-am dat seama că aceasta este o problemă pentru noi toți. Cu toții ne dorim nivelul 10 de succes, în toate sectoarele vieții noastre — sănătate, fericire, finanțe, relații, carieră, spiritualitate și care mai vreți voi — dar dacă nivelul nostru de dezvoltare personală (cunoaștere, experiență, mentalitate, credințe etc.) din orice sector dat nu este la nivelul 10, atunci viața va fi o luptă continuă.

Lumea exterioară va fi întotdeauna o reflexie a lumii noastre interioare. Nivelul nostru de succes va merge întotdeauna în paralel cu nivelul nostru de dezvoltare personală. Până

când nu vom ajunge să dedicăm zilnic timp evoluției noastre către persoana care trebuie să fim pentru a crea viața pe care ne-o dorim, succesul va fi întotdeauna greu de obținut.

Am alergat direct acasă. Eram gata să îmi schimb viața.

Prima provocare: cum să îmi fac timp

Știam că soluția la toate problemele mele era aceea de a transforma într-o prioritate zilnică propria dezvoltare personală. Aceasta era veriga lipsă care mă putea ajuta să devin persoana care trebuia să fiu pentru a atrage, crea și menține nivelurile de succes pe care mi le doream. Destul de simplu.

Cu toate acestea, principala mea provocare era aceeași ca oricui: *să îmi fac timp.* Eram atât de ocupat străduindu-mă să supraviețuiesc și să îmi plătesc facturile, încât ideea de a găsi timp „suplimentar" pentru dezvoltarea mea personală părea aproape imposibilă. Vă regăsiți și voi aici, poate?

Ador ideea redată de Matthew Kelly, autorul cărții de mare succes The Rhythm of Life: „Pe de o parte, cu toții dorim să fim fericiți. Pe de altă parte, cunoaștem cu toții lucrurile care ne fac fericiți. Dar nu facem acele lucruri. De ce? Simplu. Suntem prea ocupați. Prea ocupați cu ce? Prea ocupați străduindu-ne să fim fericiți".

Așa că mi-am luat agenda, m-am așezat pe canapea și am început să găsesc timp — să-mi *fac* timp — pentru dezvoltarea mea personală zilnică. Am luat în considerație următoarele variante:

Poate seara?

Primul meu gând a fost acela că mi-aș putea face timp serile, după serviciu sau poate noaptea târziu, după ce logodnica mea se ducea la culcare. Dar apoi mi-am dat seama că serile erau singurul moment din zi pe care îl puteam petrece cu ea.

Ca să nu mai spunem că noaptea târziu sunt rareori în cea mai bună formă. Sunt de obicei atât de obosit, încât să mă concentrez îmi este și mai dificil decât de obicei. De fapt, abia dacă sunt coerent, ca să nu mai spunem într-o stare mentală „optimă" pentru dezvoltare personală. Seara nu putea fi un moment potrivit.

După-amiezile, poate?

Aș fi putut poate programa aceasta în mijlocul zilei? Poate în pauza de prânz sau la un moment dat în care mi-aș fi putut „face" puțin timp liber. Ei bine, acel puțin timp liber nu apare din senin și de obicei ziua trece pe nesimțite.

Haideee — nu dimineața!

M-am gândit atunci să o fac dimineața — dar m-am împotrivit. A spune că *nu* eram o persoană matinală nu descria adevărul nici pe jumătate. Detestam să mă trezesc dimineața, mai ales devreme, la fel cum uram să alerg. Dar cu cât mă gândeam mai mult, cu atât lucrurile păreau mai logice.

În primul rând, lucrând la propria dezvoltare personală dimineața îmi va da un impuls motivațional pozitiv pentru întreaga zi. Dimineața puteam învăța ceva nou. Probabil că urma să am mai multă energie, să fiu mai concentrat și mai motivat pentru tot restul zilei. Îmi amintesc o postare pe un blog pe care am citit-o pe StevePavlina.com, cu titlul *Călăuza zilei.* Steve, autorul lucrării *Personal Development for Smart People*[4], afirma: „Se spune că prima oră este călăuza zilei. Dacă sunt leneș sau fac la întâmplare lucrurile în prima oră după ce mă trezesc, voi avea o zi destul de leneșă și de lipsită de concentrare. Dar dacă mă străduiesc să fac prima

[4] *Dezvoltarea personală pentru persoane deștepte.* (N.t.)

oră cât mai productivă, restul zilei tinde să urmeze acelaşi model".

Ca să nu mai spunem că, rezervându-mi dimineaţa pentru dezvoltarea personală, nu voi avea toate scuzele care se acumulează în cursul zilei (*Sunt obosit, nu am timp* etc.). Da o făceam dimineaţa, înainte ca viaţa şi serviciul să îşi urmez cursul, puteam garanta că avea să se repete absolut în fiecar zi.

În cele din urmă, chiar nu găseam un timp mai potrivit ca să o fac. Lucrând la dezvoltarea personală în fiecare dimineaţă la prima oră părea să fie opţiunea cea mai avantajoasă, dar era deja suficient de greu să mă dau jos din pat zilnic la ora 6:00 — *pentru că trebuia* — aşa că ideea de a m trezi la 5:00 îmi părea aproape imposibilă. Simţindu-mă fru trat şi puţin înfrânt, eram pe punctul de a-mi închide agend şi de a renunţa la întregul plan, când am auzit în minte voc mentorului meu, Kevin Bracy. Kevin spunea mereu, „Dacă vr ca viaţa ta să fie diferită, trebuie să fii dispus în primul rând să faci ceva diferit!"

La naiba. Ştiam că mentorul meu avea dreptate, dar asta nu făcea ca trezitul mai devreme dimineaţa să fie mai uşor. Hotărât să fac o schimbare, m-am decis să-mi depăşesc credinţa autoimpusă de-o viaţă că nu sunt o persoană matinală şi am notat în agendă că mă voi trezi la ora 5:00, în dimineaţa următoare, ca să-mi încep programul de dezvoltare personală.

A doua provocare: alegerea acţiunilor cu cel mai mare impact

M-am lovit apoi de o altă provocare — ce anume puteam fac în ora aceea ca să aibă cel mai mare impact şi să îmi schimb cât mai repede viaţa? Aş fi putut citi, dar am mai făcut asta ş voiam să fie ceva special. Puteam face exerciţii fizice, dar nic asta nu mă încânta peste poate. Aşa că am luat o foaie albă ş

am notat toate practicile de dezvoltare personală pe care le învăţasem de-a lungul anilor, dar pe care nu le implementasem niciodată, cel puţin niciodată sistematic. Activităţi precum *meditaţia, afirmaţiile, notarea în jurnal, vizualizarea*, la fel ca şi *cititul* şi *exerciţiile fizice*.

Am ales şase activităţi despre care credeam că vor avea cel mai rapid şi mai dramatic impact asupra vieţii mele, am alocat 10 minute fiecăreia şi am plănuit să le încerc pe toate şase în următoarea dimineaţă. Cel mai interesant a fost că doar privind la această listă m-a făcut să mă simt mai motivat! Dintr-odată ideea de a mă trezi mai devreme s-a transformat din ceva ce detestam în ceva din ce în ce mai atrăgător. În noaptea aceea abia am putut să adorm, eram atât de nerăbdător să se facă dimineaţă!

Când alarma ceasului a pornit la ora 5:00, ochii mei s-au deschis larg şi am sărit jos din pat, simţindu-mă energizat şi entuziasmat! M-am trezit fără efort, fortificat, amintindu-mi de dimineţile de Crăciun de când eram copil. Nu a existat nicio perioadă în viaţa mea în care trezitul de dimineaţă să fi fost mai uşor, în care să mă simt mai plin de energie şi mai încântat pentru ziua care urma ca în dimineţile de Crăciun... până astăzi.

Dimineaţa care mi-a schimbat întreaga viaţă

M-am spălat pe dinţi şi pe faţă şi, cu un pahar de apă în mână, m-am aşezat pe canapeaua din sufragerie la ora 5:05 dimineaţa, simţindu-mă cu adevărat încântat de viaţa mea pentru prima dată după foarte mult timp. Era încă întuneric afară şi ceva în legătură cu aceasta era foarte mobilizator. Am scos lista cu activităţi de dezvoltare personală menite să-mi schimbe viaţa, pe care le învăţasem de-a lungul anilor, dar pe care nu le implementasem niciodată. Una câte una, le-am realizat pe rând.

Tăcere. Stând în tăcere, rugându-mă, meditând, concentrându-mă pe respirație, timp de zece minute. Am simțit cum tensiunea slăbește și un sentiment de calm îmi umple trupul și îmi limpezește mintea. Era diferit de haosul caracteristic dimineților mele agitate. Pentru prima dată, de multă vreme, mă simțeam *împăcat*.

Lectura. Cum mereu am găsit pretexte pentru a nu citi, eram încântat să îmi fac timp în această dimineață și să încep ceea ce speram să devină un obicei permanent. Am luat de pe raft cartea lui Napoleon Hill *Think and Grow Rich*[5]. Ca în cazul celor mai multe dintre cărțile mele, era una pe care am început-o, dar pe care nu am terminat-o niciodată. Am citit timp de zece minute și am notat câteva idei pe care îmi doream să le implementez în ziua aceea. Mi-am amintit că este nevoie de **o singură** idee ca să îți schimbe viața și m-am simțit *motivat*.

Afirmațiile. Cum niciodată nu am avut puterea afirmațiilor, mi se părea extraordinar ca în sfârșit să citesc cu voce tare *afirmația de încredere în sine* din cartea lui Napoleon Hill. Afirmația îmi reamintea cu tărie de potențialul nelimitat aflat în interiorul meu — în interiorul fiecăruia dintre noi. M-am hotărât să scriu afirmația. Am notat ceea ce îmi doream, cine eram hotărât să devin și ce doream să fac pentru a-mi schimba viața. M-am simțit *responsabilizat*.

Vizualizarea. Am dat panoul dorințelor jos de pe perete. Îl creasem după ce am văzut filmul *The Secret*. Rareori îmi făceam timp să mă uit la el, darămite să îl folosesc ca pe instrumentul de vizualizare care trebuia să fie. Timp de zece minute, atenția mea s-a mutat de la o imagine la alta, oprindu-se asupra fiecăreia ca să închid ochii și să simt, cu fiecare fibră a ființei mele, cum ar fi ca fiecare să existe în viața mea. M-am simțit *inspirat*.

---

[5] *Folosește-ți mintea pentru a te îmbogăți. (N.t.)*

Jurnalul. Mai departe am deschis unul dintre numeroasele jurnale goale pe care le-am cumpărat de-a lungul anilor. Ca în toate celelalte, nu reușisem să scriu mai mult de câteva zile, o săptămână cel mult. În ziua aceasta am scris că eram recunoscător pentru viața mea. Aproape imediat am simțit cum depresia se ridică, precum o ceață grea care apăsase asupra mea. Nu dispăruse de tot, dar se simțea mai puțin. Prin simplul fapt că scrisesem aceste lucruri pentru care eram recunoscător, mi-am îmbunătățit starea de spirit. Mă simțeam *recunoscător*.

Exerciții fizice. În cele din urmă m-am ridicat de pe canapea, amintindu-mi ceea ce Tony Robbins repetase de atâtea ori: *mișcarea creează emoția*. M-am întins pe podea și am făcut flotări până când n-am mai putut să mă ridic. M-am întors după aceea pe spate și am făcut atâtea abdomene cât mi-au permis mușchii mei abdominali lipsiți de condiție fizică. Având încă șase minute rămase, am introdus în DVD player unul dintre CD-urile de yoga ale logodnicei mele și am executat primele șase minute de program. Mă simțeam *energizat*.

Era incredibil! Experimentasem deja una dintre cele mai pline de împăcare, de motivație, responsabilizare, inspirație, recunoștință și energie zile din viața mea și era abia 6 dimineața!

Un miracol, nici mai mult, nici mai puțin

În următoarele câteva săptămâni, am continuat să mă trezesc la 5 dimineața și să îmi desfășor rutina de 60 de minute de dezvoltare personală. După aceea, incredibil de fericit pentru felul în care mă simțeam și progresul pe care îl înregistrasem datorită rutinei mele de dimineață, mi-am dorit *mai mult*! Așa că, într-o seară, pe când mă pregăteam de culcare, am făcut ceea ce pe atunci părea de negândit: am pus ceasul să sune la ora 4 dimineața. Pe când adormeam, în seara aceea, m-am întrebat dacă eram în toate mințile.

Spre surprinderea mea, a fost la fel de ușor să mă trezesc și la 4 a.m., în vreme ce trezirea la oricare dintre aceste ore era de zece ori mai ușoară decât fusese în *oricare* zi din trecut, când mă *opuneam*.

Nivelul meu de stres a scăzut foarte mult. Aveam mai multă energie, claritate și putere de concentrare. M-am simțit realmente fericit, motivat și inspirat. Gândurile depresiei erau o amintire îndepărtată. S-ar putea spune că revenisem la *vechiul meu eu*, deși trăiam o asemenea creștere, încât foarte curând am depășit orice versiune a mea din trecut. Și, cu noile niveluri de energie, motivație, claritate și putere de concentrare, am putut să îmi stabilesc scopuri, să creez strategii și să pun în aplicare un plan pentru salvarea afacerii mele și creșterea veniturilor. În mai puțin de două luni de la prima *dimineață miraculoasă*, venitul meu nu numai că revenise la nivelul din momentul prăbușirii economiei, ci era chiar mai mare.

Știam că această puternică rutină matinală de dezvoltare personală era ceva ce puteam iniția cu clienții mei personali de coaching, deci trebuia să îi dau un nume. Cum transformarea pe care o trăiam era atât de profundă și se petrecea atât de repede — am trecut, în mai puțin de două luni, de la a fi falit și deprimat la siguranță financiară și entuziasm pentru viață —, încât părea o minune, singurul nume potrivit era *Dimineața miraculoasă*.

Dacă și Katie poate, atunci...

Câteva săptămâni mai târziu, în timpul unei convorbiri telefonice de coaching cu Katie, m-a întrebat, „Hal, cum îți începi diminețile?" Deși i-am povestit cu mult entuziasm despre *diminețile miraculoase* și beneficiul faptului de a te trezi cu o oră mai devreme decât de obicei, a fost reticentă. „Nu știu dacă vreau să mă trezesc mai devreme, Hal. Crede-mă, *nu* sunt o persoană matinală!"

Cu toate acestea, Katie *este* întotdeauna o bună prietenă. A promis că se va trezi la 6:00 a.m., cu o oră mai devreme decât de obicei, și va da o șansă *Dimineții miraculoase*. Am încurajat-o cât am putut și i-am urat noroc.

O săptămână mai târziu, la convorbirea de coaching, Katie era în al nouălea cer! Când am întrebat-o dacă chiar s-a trezit la 6:00 a.m. în fiecare zi ca să exerseze *Dimineața miraculoasă*, am primit un răspuns neașteptat. „Nu. În prima zi m-am trezit la 6:00 a.m., dar ai avut dreptate — am avut o dimineață atât de grozavă, încât mi-am dorit să o încep de mai devreme. Așa că m-am trezit la ora 5:00 a.m. pentru tot restul săptămânii! Hal, este nemaipomenit!"

Extraordinar! Trebuia să povestesc toate acestea și celorlalți clienți ai mei de coaching.

În câteva săptămâni zeci de clienți de-ai mei îmi mărturiseau că aveau parte de același tip de beneficii în timpul *dimineților lor miraculoase*. Unii dintre ei le-au povestit prietenilor și colegilor despre cum *Dimineața miraculoasă* le schimba viața. Vestea s-a răspândit în mediul online ca focul. Oamenii au început să posteze pe Facebook, să povestească pe Twitter despre *diminețile lor miraculoase* și postând chiar cu mândrie, pe YouTube, înregistrări video cu ei înșiși trezindu-se dimineața și exersând *Dimineața miraculoasă*.

O nebunie, nu-i așa?

Cine naiba este Joe?

Am început să îmi dau seama că e ceva deosebit la această *dimineață miraculoasă*. Mă aflam într-o zi pe YouTube, căutând una dintre înregistrările mele video, și am trecut numele meu în motorul de căutare. (Hei, nu judecați — și voi v-ați căutat numele pe Google.)

A apărut un video cu titlul „Dimineața miraculoasă la Joe". Despre un tip pe care nu l-am văzut niciodată în viața mea.

Prima mea reacție nu a fost foarte pozitivă: *Cine naiba este Joe și cine se crede copiindu-mi dimineața mea miraculoasă?* Am devenit puțin defensiv — nu a fost unul dintre cele mai bune momente ale mele. Dar pur și simplu nu știam ce să cred. Mamă, ce surpriză de proporții urma să am. Și umilitoare pe deasupra.

Am dat play la video și iată ce am văzut: „Bună, aici prietenul vostru, Joe Diosana. Să ne uităm la ceas..." (Joe își arată ceasul deșteptător, care indică ora 5:41 a.m.) „Este 5:41 în dimineața zilei de duminică și trebuie că vă întrebați, «Frate, Joe, ce Dumnezeu faci la ora cinci și patruzeci și unu de minute duminica dimineața?» Ei bine, accesați miraclemorning.com. Repet, miraclemorning.com. Citiți informația și descărcați-o. Mie mi se pare că e ca dimineața de Crăciun, sincer vă spun, și am o mulțime de energie. Acum e ca și cum ar fi Crăciunul în fiecare zi. Încercați și sper să fiți binecuvântați." (Puteți chiar să vedeți acest film de 43 de secunde al lui Joe și multe altele la TheMiracleMorning.com/SuccessStories/)

Am rămas perplex, cu ochii ațintiți la ecranul computerului și cu gura căscată, copleșit, aproape dându-mi lacrimile. Mi-a devenit limpede, chiar dacă nu intenționasem ca *Dimineața miraculoasă* să fie ceva mai mult decât propria mea rutină matinală, că aveam acum responsabilitatea de a o împărtăși cu cât mai mulți oameni cu putință, ca să le schimbe viețile așa cum o schimbase pe a mea. Deși, în acel moment, tot nu știam cât de **uriașă** va deveni întreaga poveste.

O mișcare? Sau este o *trezire*?

Au trecut aproape cinci ani de când i-am povestit lui Katie despre *Dimineața miraculoasă* și am vizionat înregistrarea lui Joe pe YouTube. De atunci am primit mii de mesaje de la oameni din întreaga lume, care își exprimau recunoștința și

entuziasmul pentru ceea ce *Dimineața miraculoasă* a făcut pentru viețile lor. A devenit cu adevărat o mișcare mondială, o *trezire* globală, alcătuită din toate tipurile de persoane, fiecare dedicată să se trezească în fiecare zi și să își ofere darul dezvoltării personale. Acum văd imaginea de ansamblu, cum *Dimineața miraculoasă* poate avea impact asupra lumii prin faptul că ne dă abilitatea de a deveni persoanele potrivite ca să trăim viețile pe care ni le dorim, de a influența în mod pozitiv viețile celorlalți și de a schimba lumea în jurul nostru.

Indiferent dacă îi spunem mișcare, trezire sau cum mai este numită acum *Dimineața miraculoasă*, ea are ca scop dezvoltarea capacității oamenilor de a-și transforma viețile, familiile, comunitățile și lumea prin aceea că se trezesc în fiecare dimineață și se transformă pe ei înșiși. Aproape în fiecare zi sute de oameni se alătură acestei misiuni și împărtășesc experiența și altor oameni. Sunt încă uimit de cât de multe vieți sunt atât de profund schimbate.

Unii urmează chiar exemplul lui Joe și se filmează trezindu-se devreme, exersând *Dimineața miraculoasă* (care de obicei include sunetul mândru al alarmei — dovadă că s-au trezit într-adevăr devreme).

Mă simt onorat și foarte recunoscător pentru faptul că am ocazia să împărtășesc toate acestea cu atât de mulți oameni, în multe și diferite privințe. *Dimineața miraculoasă* este acum unul dintre subiectele mele preferate în prelegeri și seminarii, ajutând corporațiile, agențiile nonprofit, agențiile de vânzări, profesorii, studenții și elevii de liceu să își sporească productivitatea, motivația și performanța. Este o abordare proaspătă care ajută persoane și organizații să își îmbunătățească rezultatele în același timp în care își îmbunătățesc atitudinea la locul de muncă. După cum ați putea ghici, workshopul *Dimineața miraculoasă* este cel mai bine făcut dimineața, uneori chiar *înainte* de începerea conferinței.

În ultimul, dar nu cel de pe urmă rând

Cartea aceasta este o invitație să începi **propria** ascensiune la următorul nivel, astfel încât să îți porți **succesul** la următorul nivel (pentru că lucrurile se petrec doar în această ordine). Dacă începi acum și faci progrese consistente, zilnice către persoana de nivelul 10 care trebuie să fii pentru a crea viața de nivel 10 pe care o meriți, atunci succesul va fi inevitabil.

3 Verificarea realității — 95%

Unul dintre lucrurile cele mai triste în viață este să ajungi la capătul ei și să privești în urmă cu regret, știind că ai fi putut fi, face și avea mult mai multe.

— Robin Sharma

Povestea speciei umane este povestea unor bărbați și a unor femei care se vând ieftin.

— Abraham Maslow

ând ne trezim, în fiecare zi, ne confruntăm cu aceeași provocare universală: aceea de a depăși mediocritatea și de a ăi la adevăratul nostru potențial. Este cea mai mare provoare din istoria umanității — de a ne ridica deasupra scuzeor noastre, de a face ceea ce este corect, de a da ce este mai un în noi și de a crea viața de nivel 10 pe care ne-o dorim de apt — una fără limite, pe care ajung însă să o trăiască atât de uțini oameni.

Din păcate, cei mai mulți nici măcar nu se apropie de aceasta. Aproximativ 95% din oameni se mulțumesc cu mult mai puțin decât vor de la viață, dorindu-și să fi avut mai mult, trăind cu regret și fără să înțeleagă vreodată că ar fi putut fi, face și avea tot ceea ce și-au dorit.

Conform Administrației Securității Sociale, dacă iei un lot de 100 de oameni de la începutul carierei lor și le urmărești evoluția timp de 40 de ani, până ajung la vârsta pensionării,

iată ce vei constata: numai 1 va fi bogat; 4 vor avea siguran
financiară; 5 vor continua să lucreze, nu pentru că își dores
ci pentru că nu au de ales; 36 vor fi morți; iar 54 vor fi fali-
mentari și dependenți de prieteni și familie, de rude și de
guvern care trebuie să aibă grijă de ei.

Financiar vorbind, înseamnă că numai 5% dintre noi vor
avea succes în crearea unei vieți de libertate, în vreme ce
95% vor continua să se lupte cu dificultățile pentru tot rest
vieții.

Deci întrebarea crucială, cea pe care trebuie să o analiză
și la care trebuie să răspundem, este aceasta: *ce anume pu
face ca să nu sfârșim prin a ne lupta cu dificultățile, așa cu
va face o majoritate de 95%?*

Cum să te ridici deasupra mediocrității și să te alături topului celor 5%

Faptul că citești această carte îmi spune că ești pregă-
tit pentru următorul nivel al vieții tale, că nu ești împăcat
mulțumindu-te cu mai puțin decât poți avea, fi și face, doa
pentru că toți ceilalți se mulțumesc cu atât.

Iată trei pași simpli și totuși hotărâtori ca să te ridici de
supra mediocrității și să te alături topului celor 5%:

Pasul 1: acceptă realitatea celor 95%

În primul rând, trebuie să înțelegem și să acceptăm realitat
că 95% din societatea noastră nu își va crea și trăi niciodată
viața pe care și-o dorește cu adevărat. Trebuie să acceptăm
faptul că, dacă nu ne decidem să gândim și să trăim dife-
rit de *cei mai mulți oameni* **acum**, ne pregătim să suportăm
o viață de mediocritate, zbatere, eșecuri și regrete — întoc-
mai ca majoritatea oamenilor. Să înțelegem că aceasta îi *va
include* pe prietenii noștri, familia și pe alții *dacă* nu facem

a în această privință acum și să dăm exemplu de ceea ce
e posibil atunci când suntem hotărâți să ne atingem ade-
vratul potențial.

A fi mediocru înseamnă să *te mulțumești* cu mai puțin
cât dorești cu adevărat și decât ești capabil și să te *lupți cu
ficultățile* întreaga viață. În fiecare zi, cei mai mulți oameni
mulțumesc și cei mai mulți oameni se zbat la aproape fie-
re nivel. Fizic, mental, emoțional, relațional, financiar — cei
ai mulți oameni se trezesc în fiecare zi și se străduiesc să
eze nivelurile de succes, fericire, iubire împlinită, sănătate
prosperitate financiară pe care le doresc cu adevărat.

la în considerare următoarele aspecte:

- **Fizic** — Obezitatea este o epidemie. Boli potențial fatale, precum cancerul și bolile de inimă, sunt cu atât mai probabile. O persoană obișnuită este epuizată, nivelurile sale de energie fizică fiind tot timpul scăzute. Cei mai mulți par să nu fie capabili să genereze suficientă energie ca să treacă ziua fără să consume câteva cești de cafea sau o băutură energizantă. Succesul acestor produse este dovada gradului în care oamenii au dificultăți de natură fizică.
- **Mental și emoțional** — tot mai multe rețete de medicamente sunt eliberate în fiecare zi în încercarea de a combate tulburări precum depresia, anxietatea și nenumărate alte tulburări mentale sau emoționale. Rareori te poți uita la TV fără să vezi o reclamă la vreun medicament. De regulă apare câte un cuplu frumos de vârsta a doua, ce înalță un zmeu pe plajă, alături de câinele lor. Atunci bărbatul începe să vorbească blând, descriind simptome, urmate de o listă de potențiale efecte secundare:
  Te simți vreodată obosit, trist, singur, deprimat, copleșit sau în alt fel pentru care ai da mult să nu îl mai simți? E grozav, ai noroc — medicamentul XYZ te poate ajuta! Atenție: acesta poate cauza efecte secundare precum

balonare, constipație, diatermie, amețeală, gură uscat[ă], mătreață, insomnie, narcolepsie și multe alte lucruri m[ai] mai rele decât ajutorul pe care se presupune că ți-l d[ă]. Deci, nu mai sta pe gânduri — sună la numărul de pe ecran astăzi!

- **Relațional** — Este bine cunoscut faptul că în America s-a declanșat o adevărată epidemie de divorțuri, una d[in] două căsnicii ajungând să se destrame. Cu alte cuvint[e], peste jumătate dintre cuplurile acelea îndrăgostite, ca[re] în fața prietenilor și a familiei și-au jurat că își vor fi alături — *la bine și la greu*, dați-mi voie să vă reamin-tesc —, se chinuie să facă lucrurile să meargă. După m[ai] bine de 30 de ani de căsătorie, doi dintre oamenii mei preferați — mama și tata — au divorțat recent. Sunt foarte familiarizat cu durerea acestei prea răspândite dificultăți relaționale.
- **Financiar** — Americanii au mai multe datorii personal[e] decât în oricare altă perioadă istorică. Cei mai mulți oameni nu câștigă nici pe departe atât cât și-ar dori. Cheltuie prea mult, nu economisesc suficient și se lup[tă] cu problema financiară.

Nu este niciun secret că oamenii își trăiesc viața cu mult sub potențialul lor real. Odată ce acceptăm aceasta, este cru-cial să analizăm ce anume îi determină pe oameni să se zba[tă] și să accepte mediocritatea în viața lor.

Pasul 2: identificarea cauzelor mediocrității

Odată ce am înțeles că 95% din societate se mulțumește cu mult mai puțin decât ar putea, întâmpinând dificultăți în aproape toate domeniile și fără să aibă parte de nivelurile de succes, fericire și libertate pe care le dorește cu adevă-rat, următorul pas crucial este acela de a înțelege **de ce**. Ca s[ă] eviți să ți se întâmple același lucru, trebuie să cunoști cauz[ele]

[pe]ntru care o persoană obișnuită ajunge să trăiască o viață de [m]ediocritate.

Dacă ar fi să întrebi o persoană obișnuită din această [ța]ră — de 40-50 de ani, mulțumindu-se cu mai puțin decât [își] dorește cu adevărat și zbătându-se să fie fericită, să plă-[te]ască facturile etc. — dacă ar fi să o întrebi dacă *acesta* a fost [pl]anul ei, viziunea ei de viață, ce crezi că ar răspunde? Crezi [că] și-a imaginat viața ca pe o zbatere continuă? Sigur că nu! [Și] aceasta, prietene, este partea **înspăimântătoare**.

Dacă 95% dintre oameni nu trăiesc viața pe care și-au [do]rit-o, *trebuie* să descoperim ce anume au făcut greșit sau [ce] anume nu au făcut corect, ca să nu ajungem și noi să [tră]im o viață de mediocritate.

Nu vrem ca viețile noastre să fie o luptă. Îmi doresc o viață [d]e libertate, în care pot să mă trezesc și să fac ce vreau, când [v]reau, cu cine vreau. Vreau să mă dau jos din pat în fiecare zi [ș]i să îmi **iubesc** cu adevărat viața. Vreau să îmi **iubesc** munca, [v]reau să **iubesc** oamenii cu care îmi petrec viața și cu care [l]ucrez. Aceasta este definiția mea de succes. Genul acesta [d]e viață nu se întâmplă pur și simplu. Trebuie să fie proiec-[t]at. Dacă vrei să trăiești o viață extraordinară așa cum este ea [d]efinită și proiectată de tine, atunci trebuie să identifici *cau-[z]ele fundamentale ale mediocrității*, astfel încât să le împiedici [s]ă îți răpească viața pe care ți-o dorești.

Iată care cred că sunt cele mai relevante cauze ale [m]ediocrității și potențialului neîmplinit — cele care au avut și [co]ntinuă să aibă cel mai mare impact asupra vieții tale — și ce [p]oți face ca să le învingi:

[C]auzele mediocrității (și soluțiile tale):

- Sindromul oglinzii retrovizoare

Una dintre cauzele cele mai vătămătoare ale mediocrității [în] viață este o condiție pe care eu o numesc *Sindromul oglin-[zi]i retrovizoare* (SOR). Subconștientul nostru este echipat

cu o oglindă retrovizoare autolimitativă, prin intermediul căreia retrăim și recreăm permanent trecutul. Credem în m eronat că cine *am fost* este cine *suntem*, limitându-ne astfel potențialul real din prezent, bazându-ne pe limitările trecutului.

Drept rezultat, filtrăm fiecare decizie pe care o luăm — la ora la care ne trezim dimineața până la scopurile pe care ni le stabilim și pe care le considerăm posibile pentru vieți noastre — prin intermediul limitărilor din experiențele noa tre anterioare. Ne dorim să creăm o viață mai bună, dar un ori nu știm cum anume să o vedem în alt fel decât cum a fo dintotdeauna.

Cercetările ne arată că, într-o zi dată, o persoană obișnu are între 50 000 și 60 000 de gânduri. Problema este aceea nouăzeci și cinci la sută dintre gândurile noastre sunt acele cu cele pe care le-am avut cu o zi înainte, cu două zile înai și cu trei zile înainte. Nu este de mirare că oamenii trec prin viață, zi după zi, lună după lună, an după an și nu-și schim niciodată calitatea vieții.

Ca un bagaj vechi și uzat, cărăm cu noi, astăzi, stresul, teama și îngrijorarea zilei de ieri. Atunci când se ivesc ocazii, verificăm repede oglinda retrovizoare ca să ne evaluăm capacitățile din trecut. „Nu, nu am mai făcut niciodată așa ceva. Niciodată nu am mai ajuns la acel nivel. De fapt, am d greș iarăși și iarăși."

Când întâmpinăm dificultăți, ne întoarcem la oglinda noastră retrovizoare de nădejde ca să ne călăuzească spre răspuns. „Da, ăsta e norocul meu. Tot timpul mi se întâmpl așa. O să mă dau bătut. Așa am făcut mereu când lucrurile devenit prea dificile."

Dacă vrei să lași în urmă trecutul și să îți depășești limitele, trebuie să încetezi să mai trăiești prin intermediul oglinzii retrovizoare și să începi să îți imaginezi o viață cu posibilități nelimitate. Acceptă paradigma: *trecutul meu nu este egal cu viitorul meu*. Vorbește cu tine însuți într-un mo care inspiră încredere nu numai că orice este posibil, dar că

ești capabil și decis să faci să fie astfel. Nici măcar nu este nevoie să o crezi, la început. De fapt, probabil că nici nu o vei face. S-ar putea să ți se pară incomod și vei fi reticent în a face aceasta. Este în regulă. Totuși continuă să ți-o repeți, iar subconștientul tău va începe să absoarbă afirmațiile pozitive despre sine. (Mai multe despre cum să faci aceasta în Capitolul 6: *The Life S.A.V.E.R.S.*)

Nu pune limite inutile în calea a ceea ce îți dorești de la viață. Țintește mai sus decât ți-ai permis până în acest punct. Imaginează-te ce îți dorești cu adevărat, leagă-te de credința că este posibil concentrându-te asupra afirmației în fiecare zi și deplasează-te după aceea în mod constant în direcția viziunii tale până ce aceasta devine realitate. Nu ai de ce să te temi, căci nu poți da greș — învață, crește și fii mai bun decât ai fost vreodată.

Ține minte că punctul în care te afli e rezultatul a ceea ce *ai fost*, dar direcția în care mergi depinde cu totul de cine alegi să fii de acum înainte.

■ Lipsa de scop

Dacă întrebi o persoană obișnuită care este *scopul vieții* sale, fie se va uita lung la tine, fie îți va da un răspuns de genul „Chiar nu știu". Dacă te-aș întreba pe tine? Ce ai răspunde? Persoana obișnuită nu poate articula scopul vieții sale — acel „de ce" care o determină să se trezească în fiecare zi și să facă tot ceea ce este posibil pentru a-și împlini scopul în viață.

O persoană obișnuită trăiește mai degrabă fiecare zi în parte și nu are un scop mai înalt decât simpla supraviețuire. Cei mai mulți oameni se concentrează pe ziua în curs, luând calea cea mai ușoară și urmărind pe parcurs plăceri pe termen scurt, evitând totodată durerea și disconfortul care i-ar ajuta să crească.

În cursul celor șapte ani pe care i-am petrecut în cariera de agent de vânzări, în ciuda faptului că am doborât numeroase recorduri de vânzări ale companiei, am petrecut primii

din cei șapte ani ducând bătălia mediocrității și pierz
es decât câștigând. Rezultatele mele au fost inconsis
și sistematic am acceptat mult mai puțin decât aș fi
până ce în cele din urmă am deslușit secretul depăș
crității: *trăiește viața cu un scop.*
pă ce am urcat în topul celor mai buni ai compa-
ele, eram gata să merg mai departe și să îmi urmăre
le a deveni autor de cărți, vorbitor și coach. În orice
cadrul companiei *nu îmi atinsesem niciodată adevă*
otențial. Mă aflam pe punctul de a părăsi compania
ara mediocrității pe umeri. Cu siguranță avea să mă
ască în tot ceea ce aș fi întreprins mai departe dacă
ceva în această privință.
ă atunci, nu avusesem un scop în viață prea convin-
are să mă trezească dimineața chiar și atunci când
chef să mă trezesc. Nu aveam niciun scop care să m
pun mâna pe telefon și să sun eventuali clienți, chi
i când *nu aveam nevoie* de bani. În acel moment am
scopul vieții mele, pentru următoarele 12 luni, va
vin persoana care trebuia să fiu ca să creez succesu
a și o calitate a vieții pe care o doream cu adevărat
binat toate acestea cu celelalte scopuri ale vieții m
avea mai mult decât un scop), acelea de *a adăuga*
esat valoare vieților celorlalți prin alcătuirea unei
e 16 agenți de vânzări. Am desfășurat gratuit, pen
toarele 46 de săptămâni, conferințe săptămânale
pentru a-i sprijini să își atingă scopurile.
d fiecare zi în conformitate cu acele scopuri ale vi
liniind constant, conștient gândurile, cuvintele și
cu fiecare scop —, nu numai că am avut cel mai
vânzări (o creștere de 94% față de cel mai bun an
dar am condus și alți agenți în depășirea celui ma
de performanță atins vreodată în cei 50 de ani ai
i.
a elimina această cauză a mediocrității, ai nevoie
viață care poate fi orice scop dorești. Poate fi ori

te inspiră să te trezești în fiecare dimineață și să trăiești în conformitate cu scopul urmărit. Înțeleg de ce a-ți cere să spui care este scopul vieții tale poate fi puțin copleșitor. Ține însă minte că trebuie să îl creezi, iar cel dintâi poate fi ceva simplu, chiar mic (de ex., „O să zâmbesc mai des ca să aduc mai multă fericire în viața mea și a celor din jurul meu." Sau „O să întreb fiecare persoană pe care o întâlnesc ce pot face ca să o ajut, aducând în acest fel mai multă valoare în viața oamenilor"). Va fi primul pas către un scop mai mare în viață.

Ține minte că îți poți schimba oricând scopul vieții. Pe măsură ce vei crește și te vei dezvolta, tot astfel se întâmplă și cu scopul. Important este să alegi un scop — orice scop — și să începi de acum să trăiești pentru a-l atinge. Poți chiar să împrumuți unul dintre scopurile mele pe care tocmai ți le-am împărtășit. (Mulți dintre clienții mei de coaching au făcut-o.)

Reține că nu ar trebui „să îți dați seama" care este scopul tău, ci să-l inventezi, să-l creezi și să decizi care dorești să fie acela. În bestsellerul *The Rhythm of Life*, Matthew Kelly ne dezvăluie un scop în viață universal după care cred că ar trebui să trăim cu toții: *să devenim cea mai bună versiune a noastră înșine.* Cu alte cuvinte, concentrează-te pe a crește și a fi cât mai bun cu putință, urmărindu-ți visurile și inspirându-i și pe ceilalți să facă la fel. Acesta este scopul tău.

Programează-ți săptămâna aceasta ceva timp ca să te gândești la asta și să-ți articulezi propriul scop în viață. Scrie-l într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi. De fapt, vei avea timp să faci asta în timpul *dimineții tale miraculoase.*

Ține minte mereu că, atunci când ești dedicat atingerii unui scop care este mai mare decât problemele tale, problemele vor deveni relativ nesemnificative și le vei depăși cu ușurință.

• Izolarea incidentelor

Una dintre cele mai răspândite și nu-atât-de-evidente cauze ale mediocrității este *izolarea incidentelor.* Facem aceasta când presupunem, în mod eronat, că fiecare alegere

șase din cei șapte ani ducând bătălia mediocrității și pierz mai des decât câștigând. Rezultatele mele au fost inconsistente și sistematic am acceptat mult mai puțin decât aș fi putut, până ce în cele din urmă am deslușit secretul depăș mediocrității: *trăiește viața cu un scop.*

După ce am urcat în topul celor mai buni ai companiei mele, eram gata să merg mai departe și să îmi urmăre visul de a deveni autor de cărți, vorbitor și coach. În orice caz, în cadrul companiei *nu îmi atinsesem niciodată adevăratul potențial.* Mă aflam pe punctul de a părăsi compania cu povara mediocrității pe umeri. Cu siguranță avea să mă urmărească în tot ceea ce aș fi întreprins mai departe dacă făceam ceva în această privință.

Până atunci, nu avusesem un scop în viață prea convingător, care să mă trezească dimineața chiar și atunci când *aveam chef* să mă trezesc. Nu aveam niciun scop care să m facă să pun mâna pe telefon și să sun eventuali clienți, chi și atunci când *nu aveam nevoie* de bani. În acel moment a decis că scopul vieții mele, pentru următoarele 12 luni, va fi: *să devin persoana care trebuia să fiu ca să creez succesu libertatea și o calitate a vieții pe care o doream cu adevărat* Am combinat toate acestea cu celelalte scopuri ale vieții m (da, poți avea mai mult decât un scop), acelea de *a adăuga dezinteresat valoare vieților celorlalți* prin alcătuirea unei echipe de 16 agenți de vânzări. Am desfășurat gratuit, pen tru următoarele 46 de săptămâni, conferințe săptămânale coaching pentru a-i sprijini să își atingă scopurile.

Trăind fiecare zi în conformitate cu acele scopuri ale vi mele — aliniind constant, conștient gândurile, cuvintele și acțiunile cu fiecare scop —, nu numai că am avut cel mai bun an în vânzări (o creștere de 94% față de cel mai bun an anterior), dar am condus și alți agenți în depășirea celui ma bun nivel de performanță atins vreodată în cei 50 de ani ai companiei.

Pentru a elimina această cauză a mediocrității, ai nevoi *un scop în viață* care poate fi orice scop dorești. Poate fi ori

te inspiră să te trezești în fiecare dimineață și să trăiești în conformitate cu scopul urmărit. Înțeleg de ce a-ți cere să spui care este scopul vieții tale poate fi puțin copleșitor. Ține însă minte că trebuie să îl creezi, iar cel dintâi poate fi ceva simplu, chiar mic (de ex., „O să zâmbesc mai des ca să aduc mai multă fericire în viața mea și a celor din jurul meu." Sau „O să întreb fiecare persoană pe care o întâlnesc ce pot face ca să o ajut, aducând în acest fel mai multă valoare în viața oamenilor"). Va fi primul pas către un scop mai mare în viață.

Ține minte că îți poți schimba oricând scopul vieții. Pe măsură ce vei crește și te vei dezvolta, tot astfel se întâmplă și cu scopul. Important este să alegi un scop — orice scop — și să începi de acum să trăiești pentru a-l atinge. Poți chiar să împrumuți unul dintre scopurile mele pe care tocmai ți le-am împărtășit. (Mulți dintre clienții mei de coaching au făcut-o.)

Reține că nu ar trebui „să îți dați seama" care este scopul tău, ci să-l inventezi, să-l creezi și să decizi care dorești să fie acela. În bestsellerul *The Rhythm of Life*, Matthew Kelly ne dezvăluie un scop în viață universal după care cred că ar trebui să trăim cu toții: *să devenim cea mai bună versiune a noastră înșine.* Cu alte cuvinte, concentrează-te pe a crește și a fi cât mai bun cu putință, urmărindu-ți visurile și inspirându-i și pe ceilalți să facă la fel. Acesta este scopul tău.

Programează-ți săptămâna aceasta ceva timp ca să te gândești la asta și să-ți articulezi propriul scop în viață. Scrie-l într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi. De fapt, vei avea timp să faci asta în timpul *dimineții tale miraculoase.*

Ține minte mereu că, atunci când ești dedicat atingerii unui scop care este mai mare decât problemele tale, problemele vor deveni relativ nesemnificative și le vei depăși cu ușurință.

- Izolarea incidentelor

Una dintre cele mai răspândite și nu-atât-de-evidente cauze ale mediocrității este *izolarea incidentelor.* Facem aceasta când presupunem, în mod eronat, că fiecare alegere

pe care o facem, fiecare acțiune particulară afectează numai acel moment sau circumstanță particulară. De exemplu, ai putea crede că *nu este mare scofală* să ratezi o ședință la sală, să amâni un proiect, să mănânci fast-food, pentru că mâine vei proceda așa cum trebuie. Faci greșeala de a crede că absența de la sală afectează numai acel moment și că dat viitoare o să faci o alegere mai bună.

Nimic nu este mai departe de adevăr.

Trebuie să înțelegem că impactul real și consecințele fiecăreia dintre alegerile și acțiunile noastre — și chiar ale gândurilor — sunt monumentale, deoarece fiecare gând, alegere și acțiune determină *cine anume devenim*, ceea ce va determina în final calitatea vieții noastre. După cum spunea T. Harv Eker în cartea sa bestseller *Secrets of the Millionaire Mind*, „Felul în care faci orice este felul în care faci totul".

De fiecare dată când alegi să faci ce este *ușor*, în loc de c este *corect*, îți modelezi identitatea, devii o persoană care fa ceea ce este ușor, iar nu ceea ce este corect.

Pe de altă parte, când alegi să faci ceea ce este *corect* și îți respecți promisiunile — mai ales atunci când *nu ai chef* — dezvolți o disciplină extraordinară (pe care cei mai mulți oameni nu și-o dezvoltă niciodată) necesară pentru crearea rezultatelor extraordinare din viața ta. După cum bunul meu prieten Peter Voogd îi învață adesea pe clienții săi: „Disciplina creează modul de viață".

De exemplu, când pornește alarma ceasului deșteptător și apăsăm butonul de snooze (adică varianta *ușoară*), cei mai mulți oameni presupun în mod eronat că această acțiune va afecta numai acel moment. Realitatea este că tipul acesta de acțiune programează subconștientul nostru cu instrucțiunea că este în regulă să *nu* facem lucrurile pe care ni le-am propus. (Mai multe despre aceasta în capitolul următor: *TU de c te-ai trezit în această dimineață?*)

Trebuie să încetăm să mai izolăm incidentele și să începem să vedem imaginea de ansamblu. Înțelegeți că tot ceea ce facem ne afectează persoana care devenim, fapt care

determină viața pe care în cele din urmă o vom crea și trăi. Când veți vedea imaginea de ansamblu, veți începe să luați mai în serios alarma ceasului deșteptător. Când pornește alarma, dimineața, și sunteți tentați să apăsați pe snooze, începeți să vă gândiți, *Stai — nu acesta îmi doresc să devin — cineva care nu are suficientă disciplină nici măcar să se dea jos din pat dimineața. Mă ridic din pat acum, pentru că sunt hotărât să .... (mă trezesc devreme, să-mi ating scopurile, să creez viața visurilor mele etc.)*

Amintește-ți tot timpul că cine devii este mult mai important decât ce anume faci, totuși ceea ce faci determină persoana care devii.

- Lipsa de responsabilitate

Legătura dintre succes și responsabilitate este de necontestat. Practic *toate* persoanele de succes — de la directori executivi la atleți profesioniști și la președintele Statelor Unite — și-au asumat un mare nivel de responsabilitate. Aceasta le oferă pârghia necesară pentru a acționa și a crea rezultate, chiar și atunci când nu au chef. Fără ea, am avea mult mai mulți atleți dispuși să sară peste antrenamente și directori care și-ar petrece ziua jucând *Words With friends* pe iPhone. Sunt sigur că unii fac deja acest lucru (ocazional mă fac și eu vinovat de aceasta), dar am avea mult mai mulți.

Responsabilitatea înseamnă să fii răspunzător în fața cuiva pentru o acțiune sau un rezultat. Foarte puține se petrec în această lume sau în viața voastră fără o formă sau alta de responsabilitate. Practic fiecare rezultat pozitiv pe care tu și eu le-am produs de la naștere la 18 ani s-a datorat responsabilității oferite nouă de adulții din viețile noastre (părinți, profesori, șefi etc.). Legumele au fost mâncate, temele făcute, dinții spălați, am făcut baie și ne-am dus la culcare la o oră rezonabilă. Fără responsabilitatea părinților și profesorilor noștri, am fi fost niște copii needucați, malnutriți, privați de somn și murdari! Bine că nu s-a întâmplat așa, nu?

Responsabilitatea a adus ordine în viața noastră și ne-a permis să progresăm, să ne îmbunătățim rezultate pe care altfel nu le-am fi obținut. Iată care este problema: responsabilitatea nu a fost niciodată ceva ce noi am cerut, ci mai degrabă ceva ce am suportat, copii, adolescenți, tineri fiind. Pentru că ne-a fost impusă de adulți, cei mai mulți dintre noi am ajuns să îi opunem inconștient rezistență și să o displăcem. Apoi, când am împlinit 18 ani, am îmbrățișat fiecare picătură de libertate pe care am putut pune mâna, continuând să evităm responsabilitatea ca și cum ar fi fost o pacoste, perpetuând spirala în jos către mediocritate, dezvoltând tipare mentale dăunătoare și obiceiuri precum lenea, evitarea responsabilității și folosirea scurtăturilor — nu prea arată a rețeta succesului.

Acum că *noi* suntem adulți și ne străduim să atingem niveluri demne de succes și împlinire, trebuie să ne asumăm responsabilitatea inițierii propriilor sisteme de responsabilitate (sau să ne mutăm înapoi cu părinții). Sistemul tău de responsabilitate ar putea fi un coach sau mentor profesionist, chiar un prieten bun sau un membru al familiei. Realitatea este aceea că, statistic vorbind, 95% dintre oamenii care citit vreo carte nu implementează ceea ce au învățat, deoarece nimeni nu îi trage la răspundere pentru asta. Există o modalitate de a schimba această stare de fapt.

[Foarte recomandat] Ia un partener de responsabilitate

Ai avut vreodată o zi în care ai intenționat să faci exerciții sau să mergi la sală, dar nu ai mers pentru că *nu ai avut chef*? Am avut, cu siguranță, cu toții. Dar când știi că cineva se bazează pe tine să vă întâlniți la sală sau pe pista de alergare — nu este mult mai probabil că vei merge mai departe deoarece există cineva care te trage la răspundere pentru aceasta?

Îți recomand cu căldură să faci echipă cu un *partener de responsabilitate* în timp ce citești această carte. Poate fi vorba despre un prieten, coleg sau membru al familiei cu care să împărtășești *Dimineața miraculoasă* îndrumându-i către MiracleMorning.com, unde pot găsi Dimineața miraculoasă „curs intensiv" (2 capitole gratuite din această carte, la fel ca programe video și audio *Dimineața miraculoasă* — toate gratuit). În acest fel, vei avea pe cineva care este de asemenea hotărât să își ducă viața la următorul nivel, iar voi vă puteți sprijini reciproc, încuraja și responsabiliza reciproc.

De asemenea, poți să postezi o invitație pe pagina de Facebook sau să o trimiți membrilor foarte săritori ai comunității *Dimineața miraculoasă* la www.MyTMMCommunity.com . Ai putea posta un mesaj de genul: *Caut o persoană care dorește să-și îmbunătățească viața să îmi fie Partener de responsabilitate pentru Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile. Accesează* www.MiracleMorning.com *și anunță-mă dacă ești interesat.* Reține că oricine răspunde la aceasta este genul de persoană pe care dorești să o ai în cercul de influență!

Te-aș îndemna să îți iei acum angajamentul ca astăzi să suni, să trimiți un mesaj sau un e-mail unui prieten, pe care să îl inviți să ți se alăture în călătoria *Dimineții miraculoase*, să citească împreună cu tine cartea și să îți fie Partener de responsabilitate pentru *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* în Capitolul 10. Sau să vizitezi *Comunitatea Dimineața miraculoasă* la www.MyTMMCommunity.com pentru a lua legătura cu alți creatori de miracole și a-ți găsi Partenerul ideal de responsabilitate.

- Cerc de influență mediocru

Cercetările au arătat că devenim practic media celor cinci persoane cu care petrecem cel mai mult timp. Cu cine anume îți petreci timpul ar putea fi unicul factor decisiv pentru persoana care devii și pentru calitatea vieții tale. Dacă ești înconjurat de persoane leneșe, lipsite de caracter, care găsesc mereu scuze, inevitabil vei deveni ca ele. Petrece timpul cu persoane pozitive, care au succes, și inevitabil atitudinile lor

și obiceiurile sănătoase se vor reflecta asupra ta. Vei deven din ce în ce mai mult ca ele.

Faptul acesta este adevărat în orice domeniu — succes, sănătate, fericire, venituri. Dacă toți prietenii tăi sunt în ge ral oameni fericiți și optimiști, vei deveni în chip firesc mai fericit și mai optimist pentru simplul fapt că stai în preajm lor. Dacă toți prietenii tăi au succes și câștigă peste 100 00 pe an — chiar dacă intri în cercul lor câștigând mult mai puțin — vei fi automat tras în sus de nivelul lor de gândire vei fi influențat de obiceiurile pe care ei și le-au format pe tru a avea succes.

Dimpotrivă, dacă majoritatea oamenilor cu care te asoc se lamentează întruna și se concentrează pe latura negativ a vieții, există toate șansele ca și tu să faci astfel. Dacă prie tenii tăi nu se străduiesc să-și îmbunătățească viața sau da întâmpină probleme financiare, atunci nu te vor provoca sa nu te vor inspira să te descurci mai bine.

Din păcate, vor fi mulți oameni care încearcă să meargă mai departe în viață, dar sunt sistematic trași înapoi de per soanele din jurul lor. Faptul acesta poate fi deosebit de difi dacă aceste persoane sunt familia ta. Trebuie să fii puternic și să te asiguri că petreci mai puțin timp cu oameni care nu încurajează și nu te provoacă să devii cea mai bună variant ta cu putință.

Caută oameni care cred în tine, care te admiră și care te pot ajuta să ajungi unde îți dorești în viață. Trebuie să cauți *activ* astfel de oameni ca să-și îmunătățești cercul de influență — rareori apar din întâmplare. Iată câteva căi de a face aceasta:

- te poți alătura unei comunități online precum Meetup. com, unde poți stabili legături cu persoane cu aceeași mentalitate ca a ta în domenii în care aveți interese asemănătoare. Te poți alătura unui grup Meetup existe sau poți iniția unul al tău.
- dacă ești proprietarul unei afaceri sau un profesionist care furnizează produse sau servicii, te poți alătura une

rețele de afaceri sau unui grup de marketing, cel mai mare dintre ele fiind BNI (www.bni.com). Am fost membru al BNI timp de mulți ani. M-a ajutat să-mi dezvolt afacerea și mereu l-am recomandat și altora.
- dacă ești elev — de liceu, de gimnaziu sau de școală primară — îți recomand să te alături *Boys & Girls Clubs of America* și să cauți unul dintre cele 4 000 de cluburi locale la www.bgca.org. Este una dintre cele mai bune organizații prin intermediul căreia tinerii pot porni pe o cale de succes. Misiunea ei este *de a-i face pe toți tinerii, în special pe cei care au mai multă nevoie, să își atingă adevăratul potențial în calitate de cetățeni productivi, responsabili, cărora le pasă*, iar printre foștii membri ai clubului se numără Denzel Washington, Adam Sandler, Jennifer Lopez și Shaquille O'Neal. Nu sunt niște modele prea rele de urmat dacă vrei să ajungi să ai succes.
- după cum am mai menționat, avem o comunitate excepțional de pozitivă, dornică să ajute și interactivă căreia i te poți alătura la www.MyTMMCommunity.com. Aici poți stabili legături cu toate tipurile de persoane care gândesc asemănător, toate dorindu-și să se îndrepte către un nivel superior al vieții, încurajându-i totodată și pe alții să facă la fel.

Se spune adesea că „nefericirea iubește compania", dar afirmația este valabilă și în cazul mediocrității. *Nu lăsa temerile, nesiguranța și credințele limitate ale altora să limiteze ceea ce poți tu face*. Unul dintre cele mai importante angajamente pe care le vei face vreodată este acela de a-ți îmbunătăți activ și continuu cercul de influență. Caută mereu oameni care vor da valoare vieții tale și care vor scoate tot ce e mai bun din tine. Desigur, fii aceeași persoană și pentru alții.

Acesta este un alt motiv pentru care este atât de important pentru tine să te angajezi să inviți un prieten, un coleg sau un membru al familiei să îți fie Partener de responsabilitate

și care să exerseze cu tine Dimineața miraculoasă. Vei adă valoare la viața acelei persoane pentru faptul că o vei ajuta își îmbunătățească nivelul de dezvoltare personală, deveni în schimb o mai bună influență pentru tine.

• Lipsa dezvoltării personale

Jim Rohn a fost unul dintre cei mai buni mentori ai mei și m-a învățat multe principii filosofice care mi-au schimbat viața. După părerea mea, niciunul nu a fost mai import decât ideea că *nivelul nostru de succes va depăși rar nivelu de dezvoltare personală, deoarece succesul este ceva ce atr gem prin persoana care devenim.* Cu alte cuvinte, nivelul t de succes — în toate aspectele vieții tale — rareori va depă și este de obicei *paralel* cu nivelul de dezvoltare personală ex. cunoștințe, aptitudini, credințe, obiceiuri etc.).

Am mai abordat acest subiect, dar aș vrea să facem o ve ficare. Dacă tu și cu mine ne măsurăm nivelurile de succes orice sferă a vieții noastre (sănătate, finanțe, relații etc.) pe scară de la 1 la 10 — amândoi ne dorim nivelul 10 de succ nu este așa? Perfect.

Problema este că cei mai mulți dintre noi nu dedicăm în fiecare zi timp pentru a ne transforma în persoanele de „ni 10“ care trebuie să fim și care să fie capabile să atragă, să creeze, să trăiască și să susțină nivelurile de succes pe car toți *spunem* că le vrem. Drept rezultat, avem dificultăți în atingerea nivelurilor de sănătate, fericire, energie, iubire, su ces personal și profesional pe care ni le dorim.

În timpul *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* (în Capitolul 10) ți se va da acces l „Trusa pentru un start rapid“ pentru *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile*, în care v fi călăuzit prin procesul de clarificare, uneori dureros, dar surprinzător de plăcut al identificării nivelurilor tale de succes din fiecare domeniu. După aceea, după ce vei fi dobândit un nivel superior de claritate și conștiență de sine, vei fi capabil să îți clarifici viziunea de „nivel 10“ pentru fiecare

ură a vieții tale și să îți stabilești scopurile „următorului nivel“ pentru fiecare domeniu, astfel încât să poți începe imediat să faci un progres semnificativ către *Nivelul 10* din viziunea ta.

Viața extraordinară pe care ți-o imaginezi îți este la îndemână indiferent de ce ți s-a întâmplat în trecut. Așteaptă numai să te dezvolți în persoana care trebuie să fii ca să fii capabil să atragi, să creezi și să trăiești cu ușurință acea viață. *Dimineața miraculoasă* te va face capabil să devii persoana de *nivelul 10* care trebuie să fii ca să atragi, creezi și susții cu ușurință și consistență succesul de *nivel 10* pe care îl dorești în *toate* — da, în *toate* — laturile vieții tale.

Ține tot timpul minte că, atunci când nu reușim să ne facem timp pentru dezvoltarea personală, suntem obligați să ne facem timp pentru durere și zbatere. *Dimineața miraculoasă* îți va da acel timp pentru o extraordinară dezvoltare personală.

• Lipsa de urgență

Cu siguranță cauza cea mai importantă a mediocrității și a potențialului neîmplinit, care împiedică 95% dintre oameni să creeze și să trăiască viața pe care o doresc cu adevărat, este ea că oamenii nu au sentimentul urgenței în îmbunătățirea ...lui ca să își poată îmbunătăți viața. Este în firea omului să trăiască cu mentalitatea „cândva“ și să creadă că *viața va merge de la sine.* Cum a curs până acum pentru voi?

Mentalitatea „cândva“ este perpetuă și duce la o viață de procrastinare, potențial neîmplinit și regret. Te trezești într-o zi și te întrebi ce naiba s-a întâmplat, cum de a ajuns viața ta în *punctul acesta*? Cum de ai ajuns *tu* în punctul acesta?

Unul dintre cele mai triste lucruri în viață este a trăi cu regret, știind că ai fi putut avea, fi, face cu mult mai multe.

Ține minte acest adevăr: **acum** contează mai mult decât oricare alt moment în viață, deoarece ceea ce faci **astăzi** determină cine anume vei deveni, iar cine devii va determina întotdeauna calitatea și direcția vieții tale.

Dacă nu îți iei astăzi angajamentul de a începe să devii persoana care trebuie să fii pentru a crea viața extraordinară pe care ți-o dorești cu adevărat, ce te face să crezi că mâine — sau săptămâna viitoare, sau luna viitoare, sau anu viitor — lucrurile vor sta altfel? Nu se vor schimba. Și de aceea trebuie să îți trasezi linia în nisip.

Pasul 3: Trasează-ți linia în nisip

Ai înțeles și acceptat realitatea că 95% dintre oameni se lup cu dificultățile și că, dacă nu ne decidem să gândim și să trăim altfel decât majoritatea oamenilor, *vom* sfârși și noi prin a ne lupta cu dificultățile, precum cei mai mulți oame Ai identificat cauzele mediocrității de care trebuie neapăra să fii conștient și să o eviți. Pasul 3 este acela de *a-ți trasa linia în nisip*. Hotărăște-te ce anume vei începe **tu** să faci diferit de azi înainte.

Nu mâine, nu săptămâna viitoare sau luna viitoare. Trebuie să iei **astăzi** hotărârea că ești gata să faci schimbările necesare care să garanteze faptul că vei fi capabil să creezi viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Pentru a-ți urca succ sul personal și profesional la un nivel la care nu au mai fos vreodată, trebuie să fii dispus să te dedici la un nivel la car nu te-ai mai dedicat până acum. Ești gata să îți iei un astfel de angajament?

Întreaga ta viață se va schimba în ziua în care vei decide că nu mai accepți mediocritatea pentru tine. Când îți vei da seama că ziua de astăzi este cea mai importantă zi din viaț ta. Când vei decide că acum contează mai mult decât oricare alt moment deoarece persoana care devii în fiecare zi, funcție de hotărârile pe care le iei și acțiunile pe care le într prinzi, determină persoana care vei fi pentru tot restul vieți tale.

Posibilitatea mediocrității există pentru oricine, deoarece a fi mediocru înseamnă pur și simplu a alege — fie conștien

fie inconștient — să fii la fel ca întotdeauna. Mediocritatea nu are legătură cu felul în care te compari cu alți oameni; este doar rezultatul faptului de a *nu* îți lua angajamentul să înveți, să crești și să te dezvolți încontinuu. În vreme ce a fi extraordinar — care duce la niveluri nemaipomenite de succes — este rezultatul alegerii de a învăța, a crește și a fi puțin mai bun în fiecare zi.

Cu toții am experimentat durerea regretului — rezultatul faptului că am gândit și ne-am convins să fim, să facem și să avem mai puțin decât suntem capabili. Zilele mediocre se transformă în săptămâni. Săptămânile devin luni. Lunile devin inevitabil ani și, dacă nu începem acum să îmbunătățim cine suntem și ce facem, atunci soarta creată chiar de noi va fi o viață de mediocritate și potențial neîmplinit.

Realitatea este aceea că, dacă nu ne schimbăm **acum**, viața noastră nu se va schimba. Dacă nu devenim mai buni, viața noastră nu va fi mai bună. Și dacă nu investim timp în propria noastră dezvoltare personală, viața noastră nu se va îmbunătăți. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi se trezesc în fiecare zi și rămân neschimbați.

Cred că îți dorești mai mult pentru viața ta. Știu că așa este. Dacă ești sincer cu tine însuți, îți dorești cu adevărat să duci o viață extraordinară. Asta nu înseamnă în mod necesar să fii bogat sau faimos. Visul fiecăruia este diferit. Înseamnă deci a trăi definiția ta de viață extraordinară. O viață în care tu ești la comandă, în care trăiești după propriile reguli, cu libertatea de a face, a fi și a avea *tot* ceea ce ți-ai dorit pentru viața ta. Fără scuze. Fără regrete. Doar o viață incredibilă, plină de semnificație și incitantă!

După cum afirma cu atât adevăr autorul de bestseller Robin Sharma, „Unul dintre lucrurile cele mai triste în viață este să ajungi la capătul ei și să privești în urmă cu regret, știind că ai fi putut fi, face și avea mult mai multe". Dacă aceasta este soarta autoimpusă a celor mulți, nu trebuie să fie și a ta. Astăzi poți să-ți trasezi linia în nisip. Poți decide că mediocritatea nu mai este acceptabilă pentru **tine**. Îți poți

pretinde măreția. Poți alege să devii persoana care trebuie
fii pentru a crea viața extraordinară pe care ți-o dorești cu
adevărat. Viața ta poate fi umplută de o abundență de ener
gie, iubire, sănătate, fericire, succes, prosperitate financiar
tot ceea ce ți-ai imaginat că ai, faci sau ești. *Dimineața mi*
culoasă îți poate da acea viață.

Dar, mai întâi, o întrebare importantă...

4

TU de ce te-ai trezit în această dimineață?

Trebuie să te trezești în fiecare dimineață cu determinare, dacă vrei să mergi la culcare cu satisfacție.

— George Lorimer

Primul tău ritual din zi este de departe ritualul cu cea mai mare influență, deoarece are efectul de a seta mintea și contextul pentru tot restul zilei.

— Eben Pagan

De ce te-ai deranjat să te dai jos din pat azi-dimineață? Gândește-te la asta pentru o secundă... De ce te trezești în cele mai multe dimineți? De ce părăsești confortul patului tău cald și comod? Pentru că *vrei*? Sau amâni trezirea până când chiar *nu mai ai încotro*?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, în fiecare dimineață te trezești la sunetul continuu al ceasului deșteptător și te dai cu părere de rău jos din pat pentru că *trebuie* să te duci undeva, să faci ceva, să dai socoteală în fața cuiva — sau să ai grijă de cineva. Dacă li s-ar da ocazia (tu ai de ales?) cei mai mulți oameni ar continua să doarmă.

Așa că, firește, ne revoltăm. Apăsăm pe butonul de *snooze* și ne opunem actului inevitabil de a ne trezi, fără să ne dăm seama că rezistența noastră trimite universului mesajul că am prefera să rămânem acolo în pat — inconștienți — mai degrabă

decât să ne trăim activ și să creăm viețile pe care *spunem* că ni le dorim. Cei mai mulți dintre noi s-au predat unui anumit nivel de mediocritate și potențial neîmplinit. Nu ne place. Nu ne simțim bine în această privință. Știm că există un alt nivel de succes, realizări și împlinire care ne este posibil, dar ne simțim împotmoliți și nu știm cum să facem să ieșim din impas.

Ai apăsat pe snooze — ai pierdut: adevărul despre trezitul de dimineață

Vechea zicală „You snooze, you lose"[6] ar putea avea o semnificație mult mai profundă decât ne-am da seama. Când amâni trezirea până *nu mai ai încotro* — adică aștepți până în ultima clipă să te dai jos din pat și să îți începi ziua — gândește-te că de fapt opui rezistență vieții tale. De fiecare dată când apeși butonul de snooze, te afli într-o stare de rezistență la ziua ta, la viața ta, la a te trezi ca să creezi viața pe care spui că ți-o dorești. Gândește-te la energia negativă care te înconjoară atunci când îți începi ziua opunând rezistență, când răspunzi la sunetul alarmei cu un dialog interior de genul „Of, nu, deja e ora. *Trebuie* să mă trezesc. Nu vreau să mă trezesc". Este ca și cum ai spune „Nu vreau să-mi trăiesc viața, cel puțin nu din plin".

Mulți oameni care suferă de depresie spun că momentul dimineții este cel mai dificil. Se trezesc cu teamă. Uneori din cauza unui serviciu la care se simt obligați să se ducă sau din cauza unei relații care eșuează. Unii oameni se simt astfel pur și simplu din cauza naturii depresiei și a capacității de a îngreuna mintea, emoțiile și inima omului fără un anumit motiv. Tonul dimineților voastre are un impact puternic asupra tonului restului zilei. Totul devine un ciclu: te trezești cu disperare, petreci ziua continuând să te simți astfel, mergi la culcare cu anxietate sau depresie, apoi ciclul melancoliei se repetă în următoarea zi.

Nu numai că oamenii ratează abundența clarității, a energiei, motivației și puterii personale care derivă din trezitul de dimineață *cu un anumit scop*, dar rezistența lor la acest inevitabil act cotidian este o afirmație sfidătoare către univers că ar prefera mai degrabă să stea în pat, inconștienți, decât să se trezească și să trăiască viața pe care și-o doresc.

Pe de altă parte, când te trezești în fiecare dimineață cu pasiune și scop, te alături micului procent de cinci oameni de succes care își trăiesc visul. Și cel mai important, vei fi fericit. Schimbând abordarea felului în care te trezești dimineața, practic vei schimba totul. Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Vede-i pe acești faimoși pionieri: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristotel și mult prea mulți alții ca să îi pot enumera aici pe toți.

Nimeni nu ne-a învățat că, dacă învățăm cum să ne setăm în mod conștient intenția de a ne trezi în fiecare zi cu dorința adevărată de a ne trezi — chiar și cu entuziasm —, ne putem schimba întreaga viață.

Dacă în fiecare dimineață amâni trezirea până în ultimul moment în care trebuie să pleci la serviciu, să ajungi la școală sau să ai grijă de familia ta, apoi te întorci acasă și stai în fața televizorului până te duci la culcare (aceasta obișnuia să fie rutina mea zilnică), trebuie să te întreb: *Când te vei dezvolta în persoana care trebuie să fii pentru a crea nivelurile de sănătate, bogăție, fericire, succes și libertate pe care ți le dorești și le meriți cu adevărat? Când o să îți trăiești viața, nu doar să te prefaci, căutând orice distragere posibilă ca să fugi de realitate? Cum ar fi dacă realitatea ta — viața ta — ar putea în sfârșit să fie ceva de care de-abia aștepți să fii conștient?*

Nicio zi nu e mai bună decât ziua de astăzi ca să renunțăm la persoana care am fost până acum pentru cea care putem deveni și să înlocuim viața trăită până acum cu cea pe care ne-o dorim. Nicio carte nu este mai bună ca aceea pe care

[6] „Dacă amâni, pierzi". (*N.t.*)

o ții deja în mâini ca să îți arate cum să devii persoana car
trebuie să fii și care este capabilă să atragă, să creeze și să
susțină rapid viața mereu dorită.

Cât de mult somn ne trebuie *de fapt*?

Primul lucru pe care experții ți-l vor spune legat de câte o
de somn avem nevoie cu adevărat, este acela că nu există u
„număr magic". Volumul ideal de somn variază pentru fie
individ și este influențat de factori precum vârsta, genetic
starea generală de sănătate, cât de mult sport face și mult
altele. Dacă tu te simți cel mai bine dormind șapte ore pe
noapte, altcineva ar putea avea nevoie de nouă ore ca să a
o viață fericită și productivă.

Conform *Fundației Naționale a Somnului*, unele cercetă
au arătat că perioade *lungi* de somn (nouă ore sau mai mu
sunt de asemenea asociate cu morbiditate crescută (boală,
accidente) sau chiar mortalitate. Aceste cercetări au arătat
de asemenea, că variabile precum depresia sunt asociate c
somnul prelungit.

Cum există o varietate atât de mare de dovezi contradict
rii rezultate din nenumărate studii efectuate de experți, și cu
volumul necesar de somn variază de la o persoană la alta, n
încerca să demonstrez că există o abordare *corectă* a somnu
Vă voi împărtăși însă propriile mele rezultate, din experienț
experimentarea personală și din studierea ritualurilor de so
ale unora dintre cele mai mari minți din istorie. Vă avertize
unele dintre acestea pot fi destul de controversate.

Cum să te trezești cu mai multă energie (dormind mai puțin)

După ce am experimentat durate diferite de somn — și am
ascultat mulți alți practicanți ai *Dimineții miraculoase* care

au testat teoria mea — am aflat că felul în care somnul ne
afectează biologicul este în mare măsură afectat de pro-
pria *concepție* personală despre cât de mult somn ne tre-
buie. Cu alte cuvinte, felul în care ne simțim când ne trezim
dimineața — și aceasta este o distincție foarte importantă —
nu este determinat doar de cât de multe ore de somn avem, ci
și de cum credem și ne spunem că ne vom simți atunci când
ne vom trezi.

De exemplu, dacă *crezi* că ai nevoie de opt ore de somn ca
să te simți odihnit, dar te duci la culcare la miezul nopții și
trebuie să te trezești la ora 6:00 dimineața, probabil că îți vei
spune „o să am doar șase ore de somn în noaptea asta, dar eu
am nevoie de opt. O să fiu epuizat dimineață". Și ce se întâm-
plă când pornește alarma și deschizi ochii și îți dai seama
că este timpul să te trezești? Care este primul gând pe care
îl ai? Același pe care l-ai avut înainte de a merge la culcare!
„Am dormit doar șase ore. Mă simt epuizat." Este o profeție
care se auto-împlinește și care sabotează sinele. Dacă îți spui
că te vei simți obosit dimineața, atunci o să te simți obosit
dimineața. Dacă crezi că ai nevoie de opt ore de somn ca să
te simți odihnit, atunci nu o să te simți odihnit cu mai puțin.
Dar dacă ți-ai schimba concepția?

Legătura dintre minte și corp este un lucru puternic și
cred că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru fie-
care aspect al vieții noastre, inclusiv puterea de a ne trezi în
fiecare zi simțindu-ne energici, indiferent câte ore de somn
avem.

Am experimentat cu durate diverse de somn, de la patru
până la nouă ore. O altă variabilă din experimentul meu a
fost aceea de a-mi spune activ cum mă voi simți dimineața,
pe baza numărului de ore dormite. La început am încer-
cat fiecare durată de somn, spunându-mi înainte de culcare
că nu dormeam suficiente ore și că mă voi simți obosit de
dimineață.

La patru ore de somn, m-am trezit obosit.

La cinci ore de somn, m-am trezit obosit.

La șase ore de somn, ghiciți — obosit.

Șapte ore... opt ore... nouă ore... Numărul de ore dormite nu schimba felul în care mă simțeam atunci când porneam alarma dimineața. Atâta timp cât înainte de culcare mi-am spus că nu dormeam suficient și că de dimineață mă voi simți obosit, exact așa m-am și simțit.

Apoi, am experimentat din nou cu fiecare durată — de la nouă ore la patru ore — de data aceasta recitând o afirmație înainte de culcare și spunându-mi că de dimineață mă voi simți *plin de energie*: „Mulțumesc pentru aceste *cinci* ore de somn. *Cinci* ore este exact cât îmi trebuie ca să mă simt odihnit și energic de dimineață. Corpul meu este capabil de lucruri miraculoase, căci generează o abundență de energie datorită celor cinci ore de somn odihnitor. Cred că eu creez felul în care trăiesc realitatea și aleg să decid că mâine dimineață mă voi trezi plin de energie și fericit că încep o nouă zi și sunt recunoscător pentru asta".

Am constatat că, indiferent dacă dormeam nouă, opt, șapte, șase, cinci sau chiar patru ore, atâta timp cât decideam în mod conștient, înainte de culcare, că timpul de somn urma să fie suficient — că acele ore aveau să îmi energizeze corpul și că mă voi simți minunat dimineața — mă trezeam invariabil simțindu-mă mai bine ca niciodată. Totuși, nu mă credeți pe cuvânt. Vă încurajez să experimentați aceasta chiar voi.

Deci, de câte ore de somn avem nevoie *cu adevărat*? Voi să îmi spuneți mie. Însă, dacă aveți probleme cu a adormi sau cu a vă trezi și lucrul acesta vă frământă, vă recomand să achiziționați cartea lui Shawn Stevenson, *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health and Bigger Success*.[7] Este una dintre cele mai bune și mai bine documentate cărți pe care le-am citit vreodată despre subiectul somnului.

[7] *Cum să dormi inteligent: 21 de ponturi demonstrate despre cum să dormi pentru un corp mai bun, o sănătate mai bună, un succes mai mare* (N.t.)

Cum să faci ca fiecare dimineață să fie asemenea celei de Crăciun

Gândește-te la un moment din viața ta când erai realmente încântat că te vei trezi dimineața. Poate trebuia să pleci cu un avion foarte matinal într-o vacanță pe care ai plănuit-o de luni de zile. Poate prima ta zi la un serviciu nou sau prima ta zi de școală. Poate ziua în care te-ai căsătorit sau ultima ta aniversare. Personal, nu mă pot gândi la niciun moment din viață în care să mă fi simțit mai entuziasmat că mă trezesc dimineața — indiferent cât apucam să dorm înainte — ca diminețile de Crăciun de când eram copil. E valabil și pentru tine?

Indiferent ce ocazii v-au făcut să fiți nerăbdător să vă treziți, cum v-ați simțit când au sosit acele dimineți? Abia v-ați dat jos din pat? Nu cred. În dimineți ca acestea abia așteptăm să ne trezim! Ne simțim energizați și extrem de încântați. Aruncăm la o parte pătura și sărim drept în picioare, gata să începem ziua! Imaginați-vă cum ar fi să începeți astfel *fiecare zi* a vieții voastre. Și de ce să nu fie așa? E cât se poate de posibil.

Dimineața miraculoasă își dorește să recreeze experiența trezirii de dimineață cu un sentiment de energie și entuziasm, în fiecare zi, pentru tot restul vieții! Ea ne învață cum să ne dăm jos din pat cu un scop — nu pentru că *trebuie*, ci pentru că ne dorim — și dedicăm în fiecare zi timp transformării noastre în persoana care trebuie să fim pentru a crea viața cea mai extraordinară, împlinită și abundentă pe care ți-o poți imagina. *Dimineața miraculoasă* face deja acest lucru pentru mii de oameni din întreaga lume. Oameni ca tine.

5

Strategie în cinci pași să te trezești fără să mai ațipești
(pentru toți cei dependenți de moțăiala de dimineață)

Dacă stai să te gândești mai bine, amânarea alarmei ceasului deșteptător dimineața nu are niciun sens. Es ca și cum ai spune „Urăsc să mă trezesc dimineața, așa că o repet iarăși iarăși și iarăși".

— Demetri Ma

Mi-ar plăcea mai mult diminețile dacă ar începe mai târziu.

— An

Trebuie să vă spun din capul locului că, dacă nu ar fi fost această strategie pe care am să v-o împărtășesc mai depar aș continua să dorm — sau să apăs butonul de snooze — în fiecare dimineață și, ceea ce este încă și mai rău, aș contin să fiu adeptul vechii mele credințe că *nu* sunt o „persoană matinală".

Se spune că nimănui nu îi *place* de fapt să se trezească devreme, dar toți iubesc sentimentul că s-au trezit devrem E ca și cu exercițiile fizice — mulți dintre noi se chinuie să ajungă la sală, dar după aceea tuturor ne place sentimentul am mers. Trezitul de dimineață, mai ales când este făcut cu

un *scop*, întotdeauna te face să te simți mai puternic pentru ziua care începe.

Creșterea nivelului motivației de a te trezi (NMT)

Când sună alarma ceasului deșteptător în fiecare dimineață, cei mai mulți dintre noi se trezesc dintr-un somn adânc. Ultimul lucru pe care ai vrea să-l faci este să părăsești confortul patului. Dacă ar fi să măsori nivelul de motivație pentru a te trezi — cu alte cuvinte *nivelul motivației tale de a te trezi* (NMT) — în momentul în care alarma începe să sune, pe o scară de la 1-10 (unde „10" înseamnă că ești gata să te trezești și să iei ziua în piept, iar „1" înseamnă că nu îți dorești nimic altceva decât să te duci înapoi la culcare), cei mai mulți dintre noi ar evalua NMT la unu sau doi. Este perfect natural ca, fiind încă pe jumătate adormit, să îți dorești să apeși pe snooze și să continui să dormi.

Provocarea este aceasta: cum îți oferi singur motivația de care ai nevoie ca să te trezești devreme și să creezi o zi extraordinară, când nivelul motivației tale de a te trezi este numai la unu sau doi la auzul alarmei?

Răspunsul este simplu: *pas cu pas*. Iată cinci pași simpli ca să te trezești fără să mai vrei să ațipești dimineața — chiar și dimineața *devreme* — mai ușor ca niciodată.

Pasul 1: stabilește-ți intențiile înainte de a merge la culcare

Primul pas pentru a te trezi este să ții minte aceasta: *primul gând dimineața este de obicei ultimul gând pe care l-ai avut înainte de a merge la culcare*. De exemplu, cu toții am avut seri în care am adormit greu pentru că eram prea entuziasmați că ne vom trezi a doua zi dimineața. Fie că era Ajunul Crăciunului,

noaptea de dinaintea zilei de naștere, prima zi de școală, începerea unui serviciu nou sau o plecare în vacanță — de îndată ce alarma a sunat, ai deschis ochii cu entuziasm și încântat să te dai jos din pat pentru a-ți începe ziua!

Pe de altă parte, dacă ultimul tău gând înainte de a merge a culcare a fost ceva de genul, *„Nu îmi vine să cred că trebuie să mă trezesc în șase ore; o să fiu obosit mâine dimineață!"*, atunci primul tău gând când pornește alarma este, cel mai probabil, *„Dumnezeule, deja au trecut șase ore? Nuuuu! Vreau să mai dorm!"*

Prin urmare, cheia este de a decide în mod conștient, în fiecare seară, să creezi așteptări pozitive pentru dimineața următoare. Pentru a te ajuta să găsești cuvintele cele mai potrivite înainte de culcare, cuvinte care să creeze intenții puternice, descarcă gratuit „Afirmațiile de la culcare" ale *Dimineții miraculoase* la www.TMMBook.com.

Pasul 2: mută-ți ceasul deșteptător în cealaltă parte a camerei

Dacă nu ai făcut-o deja, mută ceasul deșteptător cât mai departe de pat cu putință. Aceasta te silește să te ridici din pat și să îți miști corpul. Mișcarea creează energie, așa că, atunci când te dai jos din pat, faptul acesta te ajută în mod firesc să te trezești.

Dacă ții ceasul deșteptător aproape de pat, atunci în momentul în care pornește alarma te afli încă într-o stare de semi-adormire și este mult mai greu să te trezești. Sigur îți amintești de situații în care te-ai rostogolit — tot pe jumătate adormit — și ai oprit alarma fără să-ți dai seama. Știu că de multe ori m-am convins chiar singur că alarma era doar o parte a unui vis pe care tocmai îl aveam.

Doar silindu-te să te dai jos din pat ca să oprești alarma va ridica imediat NMT de la 1 la 2. În orice caz, vei continua să te simți foarte adormit. Așa că...

Pasul 3: spală-te pe dinți

Știu, știu. *Pe bune, Hal, îmi spui să mă spăl pe dinți?* Da. Ideea este că în primele câteva minute faci activități fără să te gândești și doar oferi timp corpului ca să se trezească. Așa că, după ce oprești alarma, mergi direct la chiuveta de la baie ca să te speli pe dinți și să dai cu apă caldă (sau rece) pe față. Această simplă activitate îți va crește nivelul motivațional de la NMT 2 la NMT 3 sau 4. Acum că ai o respirație proaspătă, este timpul să...

Pasul 4: bea un pahar plin cu apă

Este esențial ca primul lucru pe care îl faci dimineața să fie să te hidratezi. După 6-8 ore fără apă, este firesc să fii puțin deshidratat, iar deshidratarea creează oboseală. Adesea când oamenii se simt obosiți — în orice moment al zilei — au nevoie mai degrabă de apă, iar nu de somn.

Începe prin a umple un pahar cu apă (sau poți proceda așa cum fac eu: îmi umplu un pahar de cu seară, ca să îl am deja dimineața la îndemână) și bea-l. Scopul este acela de a-ți rehidrata corpul și mintea cât mai repede posibil, să suplinești apa de care ai fost privat în timpul orelor de somn.

Când bei paharul de apă și te hidratezi, *nivelul motivațional crește* de la NMT 3 sau NMT 4 la NMT 4 sau NMT 5.

Pasul 5: îmbracă-te în hainele de sport

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, îmbracă-te în hainele pentru sport, astfel încât să fii gata să ieși din dormitor și să începi imediat Dimineața miraculoasă. Unii oameni preferă să își înceapă ziua sărind direct la duș, dar eu cred că ar trebui să ne *merităm* dușul de dimineață transpirând mai întâi!

Exercițiul de dimineață este crucial pentru maximizarea potențialului, deoarece te transpune într-o stare mentală, fizică și emoțională de vârf. Vom analiza problema exercițiilor mai în detaliu în următorul capitol.

Durează numai vreo cinci minute ca să execuți acești pași simpli și, după ce o vei face, nivelul tău motivațional pentru a te trezi ar trebui să fie undeva la NMT 5 sau NMT 6. În acest punct este nevoie de mult mai puțină disciplină ca să stai treaz pentru *dimineața ta miraculoasă*. Dacă ai încerca să îți iei acel angajament în momentul în care sună alarma ceasului — pe când te afli încă la NMT 1 — ar fi o decizie mult mai greu de luat.

Iată un rezumat al *Strategiei în cinci pași pentru a te trezi fără să mai ațipești,* astfel încât momentul trezirii de dimineață să fie mult mai ușor.

1. **Stabilește intențiile înainte de a merge la culcare.** Acesta este cel mai *important* pas. Ține minte: primul gând pe care îl vei avea dimineața este de obicei ultimul gând pe care l-ai avut înainte de a merge la culcare, deci asumă-ți responsabilitatea creării unui entuziasm real pentru dimineața următoare, în fiecare seară înainte de culcare.
2. **Mută-ți ceasul deșteptător în cealaltă parte a camerei.** Nu uita: mișcarea creează energie!
3. **Spală-te pe dinți.** Folosește apă de gură pentru prospețime suplimentară!
4. **Bea un pahar plin cu apă.** Hidratează-te cât mai repede cu putință.
5. **Îmbracă-te în hainele de sport.** Câștigă-ți dușul de dimineață!

Ponturi suplimentare de trezire pentru Dimineața miraculoasă

Deși această strategie s-a dovedit că funcționează pentru mii de oameni, acești 5 pași nu sunt *singura* modalitate de a face

trezirea de dimineață mai ușoară. Iată câteva alte ponturi pe care le-am auzit de la practicanți ai *Dimineții miraculoase:*

- **Afirmații TMM la ora culcării**: dacă nu ai făcut încă asta, accesează www.TMMbook.com și descarcă gratuit *Miracle Morning Bedtime Affirmations*, pentru asistență în stabilirea intențiilor.
- **Setează un întrerupător temporizat pentru lumina din dormitor**: unul dintre membrii comunității noastre *Dimineața miraculoasă* și-a conectat lumina din dormitor la un întrerupător temporizat (poți achiziționa online sau de la orice magazin de echipamente de uz casnic). Când pornește alarma, se aprinde lumina în cameră. Ce idee grozavă! Este mult mai ușor să adormi la loc când este întuneric, deci faptul că se aprind luminile comunică minții și corpului tău că este timpul să te trezești. Indiferent dacă te decizi să folosești întrerupătorul temporizat sau nu, după ce oprești alarma ar fi bine să aprinzi lumina.
- **Instalează un întrerupător temporizat pentru încălzitorul de cameră:** un alt fan al *Dimineții miraculoase* a spus că iarna seta întrerupătorul temporizat pentru încălzitorul de cameră, astfel încât acesta pornea cu 15 minute înainte să se trezească. Noaptea stătea rece, dar când se trezea era cald, astfel încât să nu mai fie tentat să se strecoare înapoi sub pătură atunci când dădea de răcoarea dimineții. Mi-a mărturisit că a avut un mare efect!

Nu te sfii să-ți personalizezi *Strategia de a te trezi fără să mai ațipești* și, dacă ai vreun pont pe care dorești să îl împărtășești, mi-ar plăcea să îl aud. Mă poți contacta oricând în *Comunitatea Dimineața miraculoasă* (pe Facebook) la www.MyTMMCommunity.com.

Important este să ai o strategie eficientă, prestabilită, pas cu pas care să îți crească nivelul motivației de a te trezi dimineața. Nu mai aștepta să încerci! Începe *în seara asta* prin

a citi *afirmațiile de la ora de culcare* ale Dimineții miraculoase, a muta ceasul deșteptător în cealaltă parte a camerei, a pune un pahar cu apă pe noptieră și a pregăti ceilalți doi pași care trebuie efectuați dimineața.

6

Life S.A.V.E.R.S.
Șase practici care te vor salva garantat de la o viață cu un potențial neîmplinit

Succesul este ceva ce atragi prin persoana care devii.

— Jim Rohn

O viață extraordinară înseamnă optimizări continue, zilnice, în domeniile care contează cel mai mult.

— Robin Sharma

Stresat. Copleșit. Frustrat. Neîmplinit.

Acestea sunt câteva cuvinte neplăcute care oferă o descriere mai degrabă nefericită, dar destul de corectă a felului în care mult prea des o persoană obișnuită își percepe viața.

Fără îndoială noi trăim una dintre cele mai prospere, avansate timpuri din istoria umanității, având la dispoziție mai multe oportunități și resurse decât în oricare alt moment din trecut. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi nu își folosesc potențialul nelimitat care se află în fiecare dintre noi. Eu mă simt nemulțumit de acest aspect. Dar tu?

Potențiala prăpastie

Ai avut vreodată sentimentul că viața pe care îți dorești să o trăiești și persoana care știi că poți să fii sunt departe de puterea ta de realizare? Ai vreodată impresia că îți

urmărești potențialul — știi că este acolo, îl poți vedea — dar că nu îl vei putea atinge niciodată? Când vezi oameni care excelează într-un domeniu în care tu nu o faci, nu ți se pare că au înțeles ideea — ca și cum ar ști ceva ce tu nu știi, pentru că dacă *ai ști*, atunci ai excela și tu în acel domeniu?

Cei mai mulți dintre noi trăiesc pe partea greșită a prăpastiei din potențialul nostru, o prăpastie care separă cine suntem de cine am putea deveni. Suntem adesea frustrați de noi înșine, de lipsa motivației, efortului și rezultatelor consistente în una sau mai multe sfere ale vieții noastre. Petrecem prea mult timp *gândindu-ne* la acțiunile pe care ar trebui să le facem pentru a crea rezultatele pe care ni le dorim, dar nu facem acele acțiuni. Cu toții știm ceea ce trebuie să facem, dar nu facem sistematic ceea ce știm. Vă regăsiți în această situație?

Dimensiunea acestei *diferențe de potențial* variază de la o persoană la alta. Ai putea avea sentimentul că te afli foarte aproape de potențialul tău și, cu câteva mici modificări, ai rezolva problema. Sau ai putea crede, dimpotrivă, contrariul — că potențialul tău este atât de departe de persoana care ești, încât nici nu știi de unde să începi. Indiferent ce variantă este valabilă în cazul tău, trebuie să știi că este posibil ca tu să ajungi să trăiești pe marginea corectă a prăpastiei tale potențiale și să devii persoana care ești capabil să devii.

Indiferent dacă în momentul acesta te afli pe marginea greșită a unui mare canion în ceea ce privește potențialul tău, întrebându-te cum o să ajungi în cealaltă parte sau ți-ai croit drum peste el, dar ai rămas blocat pe platou și nu ai putut depăși prăpastia pentru a trece la nivelul următor, capitolul acesta îți va prezenta șase instrumente cu ajutorul cărora vei putea înainta din locul în care te afli — și în care te mulțumești cu mai puțin decât știi că este posibil — către dezvoltarea ta în persoana care *știi* că poți deveni.

Viața ta nu este ceea ce crezi că este

Cei mai mulți dintre noi sunt atât de ocupați cu gestionarea, menținerea sau chiar supraviețuirea „situației" noastre de viață, încât nu ne mai facem timp ca să ne concentrăm pe ceea ce este mai important — *viața* noastră. Care este diferența? Situația noastră de viață este setul de circumstanțe, evenimente, oameni și locuri *exterioare* care ne înconjoară. Nu acestia suntem noi cu adevărat. Suntem mai mult decât situația noastră de viață.

Viața ta este cine ești tu la nivelul tău cel mai profund. Viața ta este alcătuită din componente, atitudini și concepții *interioare* care îți pot da puterea de a modifica, spori sau schimba situația ta de viață în orice moment.

Viața ta este alcătuită din părțile *fizice, intelectuale, emoționale și spirituale* care alcătuiesc fiecare ființă umană — sau, pe scurt, *F.I.E.S.* Partea *fizică* include laturi precum trupul, sănătatea și energia. Cea *intelectuală* încorporează mintea, inteligența și gândurile. *Emoționalul* are grijă de emoții, sentimente și atitudini. *Spiritualul* include aspecte intangibile precum spiritul, sufletul și puterea nevăzută care supraveghează totul.

Viața ta este locul în care rezidă capacitatea ta de a crea noi sentimente, perspective, credințe și atitudini în lumea ta „interioară", astfel încât să poți crea sau modifica circumstanțele, relațiile, rezultatele și orice altceva din tărâmul „exterior" al situației tale de viață. După cum ne-au învățat mulți înțelepți, *lumea noastră exterioară este o reflectare a lumii noastre interioare.* Concentrând în fiecare zi timp și efort ca să dezvolți *F.I.E.S.* și devenind sistematic o versiune mai bună a ta, situația ta de viață se va îmbunătăți inevitabil și aproape automat.

Te pot asigura, prin propria mea călătorie de transformare, de la adâncurile mediocrității, justificarea scuzelor și trăind cele mai multe laturi ale vieții mele undeva între

mediocru și mediu, până la atingerea unor scopuri care la un moment dat îmi păreau imposibile, devotamentul tău față de dezvoltarea personală zilnică va fi la fel de important pentru transformarea ta precum a fost și pentru a mea.

Este timpul să salvezi viața pe care meriți să o trăiești

Prea mulți sunt cei pe care viața extraordinară, plină de satisfacții pe care și-o doresc — viața de *nivel 10* — îi ocolește pentru că sunt prea copleșiți și depășiți de situația lor de viață de zi cu zi. Situația lor de viață le consumă tot timpul astfel că viața lor și ceea ce contează mai mult nu ajunge să fie o prioritate.

Pentru a salva viața de *nivel 10* de la a fi neglijată și limitată de cerințele situației de viață și chiar de mediocritate, trebuie să-ți restabilești prioritățile și să-ți faci timp în fiecare zi pentru dezvoltarea personală. Îți prezint *life S.A.V.E.R.S.*, un set de practici zilnice simple, care îți îmbunătățesc și îți schimbă viața, fiecare dintre ele dezvoltând unul sau mai multe dintre aspectele *fizice, intelectuale, emoționale și spirituale* ale vieții voastre, ca să poți deveni persoana capabilă să creeze viața pe care ți-o dorești.

Ține minte, când îți schimbi lumea interioară — *viața* ta —, atunci viața ta exterioară — *situația de viață* — se va îmbunătăți în paralel.

Primul „S" din S.A.V.E.R.S.

Nu, nu este „somn". Îmi pare rău. Deși știu că multora le-ar plăcea să obțină succesul dormind, dacă nu cumva ai fost criogenat și aștepți o moștenire mare la dezghețare, viața nu funcționează așa.

Iată șase practici de dezvoltare personală puternice, a căror eficiență a fost demonstrată, cunoscute drept *Life S.A.V.E.R.S.*, pe care le vei folosi pentru a dobândi accesul la forțele puternice aflate deja în tine și care te vor face capabil să modifici, să schimbi sau să transformi orice latură a vieții tale. Haide să analizăm împreună fiecare dintre aceste instrumente de dezvoltare personală care alcătuiesc *Life S.A.V.E.R.S.* și cum fiecare dintre ele te va ajuta să devii persoana care trebuie să fii pentru a atrage, crea și trăi cu ușurință viața extraordinară pe care ți-ai imaginat-o.

Life S.A.V.E.R.S.
S este de la Silence[8]

În atitudinea tăcerii sufletul găsește calea într-o lumină clară și ceea ce este evaziv sau înșelător se rezolvă în această claritate de cristal.

— Mahatma Gandhi

Într-o oră de tăcere poți învăța mai multe decât într-un an din cărți.

— Matthew Kelly

Tăcerea este prima practică din *Life S.A.V.E.R.S.* și poate fi una dintre cele mai semnificative zone de îmbunătățire a stilurilor noastre de viață zgomotoase, alerte și prea dinamice. Mă refer la puterea *tăcerii cu scop.* „Cu scop" înseamnă că te angajezi într-o perioadă de tăcere având în minte un scop benefic, nu numai de dragul ei. După cum afirmă Matthew Kelly atât de elocvent în bestsellerul său *The Rhythm of Life*, „Într-o oră de tăcere poți învăța mai multe decât într-un an din cărți". Este o afirmație foarte puternică, făcută de un om foarte înțelept.

Dacă vrei să reduci rapid nivelul de stres, să începi fiecare zi cu o minte calmă, clară și o liniște sufletească ce îți va permite să rămâi concentrat pe ceea ce este mai important în viață, trebuie să faci opusul a ceea ce fac *cei mai mulți oameni* — începe fiecare dimineață cu o perioadă de tăcere cu scop.

[8] Silence (engl.) — tăcere (rom.) (*N.t.*)

Beneficiile tăcerii au fost bine documentate de-a lungul anilor. De la puterea rugăciunii, la magia meditației, unele dintre cele mai mari minți din istorie au folosit tăcerea cu scop pentru a-și depăși limitele și a obține astfel rezultate extraordinare.

Cum încep de obicei diminețile tale?

Dedici vreodată timp centrării și creării unei stări mentale optime care să te conducă pentru tot restul zilei? Sau aștepți de obicei să te trezești până ai ceva de făcut? Cuvintele *calm, pașnic* sau *revitalizant* descriu în vreo măsură diminețile tale obișnuite? Dacă da, felicitări! Ești deja cu un pas înaintea noastră.

Pentru cei mai mulți dintre noi, cuvinte precum *grabă, febril, stresant* sau chiar *haotic* ar putea descrie dimineața noastră obișnuită. Pentru alții, *lent, leneș* și *letargic* ar putea fi o descriere mai fidelă a felului în care încep zilele lor. Care dintre aceste scenarii descrie cel mai bine diminețile tale?

Pentru cei mai mulți dintre noi, diminețile sunt destul de febrile și de agitate. De obicei ne grăbim ca să ne pregătim pentru ziua ce tocmai începe, iar mintea noastră este aglomerată cu o pălăvrăgeală interioară despre *ce trebuie să facem, unde trebuie să mergem, cu cine trebuie să ne vedem, ce am uitat să facem, faptul că întârziem, o ceartă recentă cu partenerul nostru de viață sau cu alt membru al familiei.*

Alții au probleme cu simpla punere în mișcare în cele mai multe dimineți. Se simt înceți, leneși, neproductivi. Deci, pentru majoritatea dintre noi, diminețile sunt fie stresante și agitate, fie încete și neproductive. Niciuna dintre aceste variante nu este optimă pentru începerea zilei.

Tăcerea este una dintre cele mai bune căi de a reduce imediat stresul, în același timp în care sporește conștiența de

sine și atrage claritatea care vă va permite să vă păstrați concentrarea asupra scopurilor, priorităților și a ceea ce este mai important în viață, zi după zi.

Iată câteva dintre activitățile mele preferate din care pot alege să practic în timpul perioadei de tăcere, într-o ordine oarecare:

- Meditația
- Rugăciunea
- Reflecția
- Respirația profundă
- Recunoștința

În unele dimineți practic doar una dintre aceste activități, în altele, le combin. Toate aceste practici îți vor relaxa mintea și trupul, îți vor calma cugetul și îți vor permite să fii cu totul prezent și deschis pentru a primi beneficiile oferite de restul de activități *Life S.A.V.E.R.S.* din *dimineața* ta *miraculoasă*.

Este foarte important să nu stai în pat cât execuți aceasta și preferabil ar fi chiar să părăsești dormitorul. Problema cu statul în pat — sau chiar și în dormitor, unde în câmpul vizual se află patul tău confortabil — este aceea că foarte ușor poți trece de la a *sta* în tăcere la picoteală și chiar somn. Eu stau mereu pe canapeaua din sufragerie, unde am deja totul pregătit pentru desfășurarea *Dimineții miraculoase.* Afirmațiile mele, jurnalul, DVD-ul yoga, cartea pe care o citesc acum — fiecare se află la locul său și este gata pentru mine în fiecare zi, astfel încât, dimineața, îmi este ușor să sar în picioare și să îmi încep *Dimineața miraculoasă* fără să fiu nevoit să caut ceva.

Meditația

Cum există o mulțime de cărți, articole și website-uri foarte bune care vorbesc despre meditație, nu o să intru prea mult în detalii în descrierea beneficiilor și a diferitelor tipuri de meditație. O să menționez, în schimb, câteva dintre beneficiile pe care le consider mai semnificative și vă voi oferi câteva tehnici simple de meditație pe care le puteți începe imediat.

Esența meditației este aducerea la tăcere sau concentrarea minții pentru o anumită perioadă de timp. S-ar putea să fii conștient sau nu de extraordinarele beneficii pe care meditația le aduce sănătății. Studii după studii au arătat că *meditația* poate fi mult mai eficientă decât *medicația.* Cercetările au stabilit că există o legătură între practicarea cu regularitate a meditației și îmbunătățiri ale metabolismului, circulației sângelui, activității cerebrale și alte funcții ale organismului. Poate atenua stresul și durerea, stimula somnul, intensifica puterea de concentrare și chiar crește durata vieții. Meditația necesită puțin timp. Cu doar câteva minute în fiecare zi te poți bucura de avantajele beneficiilor meditației.

Celebrități, directori executivi și oameni de mare succes precum Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah și mulți alții au declarat că meditația regulată, aproape zilnică, a devenit o parte neprețuită a vieții lor. Rick Goings, director executiv la Tupperware, a declarat pentru *The Financial Times* că a încercat să mediteze cel puțin timp de 20 de minute în fiecare zi, afirmând că: „Pentru mine este un exercițiu care nu numai că îmi alungă stresul, dar îmi limpezește mintea ca să clarific ce se întâmplă de fapt și ce contează cu adevărat". Conform *Huffington Post,* Oprah i-a declarat celebrului Dr. Oz că meditația transcendentală a ajutat-o să „se conecteze cu Dumnezeu".

Există multe genuri și tipuri de meditație, dar în general pot fi împărțite în două categorii: meditații „ghidate" și meditații „individuale". Meditațiile ghidate sunt cele în care asculți vocea unei alte persoane și primești instrucțiuni pentru disciplinarea gândurilor, a concentrării, a conștienței. Meditațiile individuale sunt personale, fără nicio asistență din partea altcuiva.

Meditația Dimineții miraculoase

Iată o meditație simplă, pas cu pas, pe care o poți folosi în timpul *Diminetii miraculoase*, chiar dacă nu ai mai meditat niciodată până acum.

- Înainte să începi meditația, este important să îți pregătești mintea și să îți stabilești așteptările. Este momentul să îți liniștești mintea și să renunți la nevoia compulsivă de a te *gândi* permanent la ceva — că retrăiești trecutul sau îți faci griji pentru viitor — fără însă să trăiești cu totul în prezent. Este momentul în care trebuie să lași în urmă stresul, să iei o pauză de la griji și să fii cu totul prezent în *acest* moment. Este timpul să accesezi esența persoanei care ești *cu adevărat* — să mergi mai profund decât ce ai, ce faci sau etichetele pe care le-ai acceptat ca definind „cine ești" — lucru pe care cei mai mulți oameni nu au încercat vreodată să îl facă. Accesarea acestei esențe a *cine ești cu adevărat* este adesea numită „doar a exista". Fără gânduri, fără să faci nimic, doar *exiști.* Dacă ți se pare un lucru prea neobișnuit sau prea „new-age", nu are nimic. Și eu gândeam la fel. Asta se întâmplă probabil pentru că nu ai mai încercat niciodată. Dar, din fericire, o vei face acum.
- Găsește un loc liniștit, confortabil, în care să stai. Poți sta în capul oaselor pe canapea, pe un scaun, pe podea sau pe o pernă, pentru mai mult confort.
- Stai cu spatele drept, cu picioarele încrucișate. Poți închide ochii sau poți privi spre podea, cam la o jumătate de metru în față.
- Începe prin a te concentra pe respirație, ușor și adânc. Inspiră pe nas, expiră pe gură și ai grijă să respiri mai degrabă cu abdomenul decât cu pieptul. Respirația cea mai eficientă ar trebui să îți umfle mai mult abdomenul, nu pieptul.

- Începe să măsori respirația; inspiră adânc numărând 3 secunde, ține-ți respirația timp de 3 secunde... Și expiră încet numărând alte 3 secunde. Simte cum gândurile și emoțiile se liniștesc în timp ce te concentrezi pe respirație. Fii conștient de faptul că, pe măsură ce te străduiești să îți aduci mintea la tăcere, gândurile încă îți vor mai da târcoale. Ia act de ele și lasă-le să plece, revenind mereu la concentrația asupra respirației.
- Este momentul de a renunța la nevoia compulsivă de a te gândi *permanent* la ceva. Este momentul să uiți de stres și să iei o pauză de la griji și probleme. Este timpul să fii cu totul prezent în *acest* moment. Faptul acesta este adesea numit *a exista.* Fără să gândești, fără să faci, doar existi. Continuă să urmărești respirația și imaginează-ți că inhalezi o energie pozitivă, iubitoare, pașnică și expiri toate grijile și stresul. Savurează liniștea. Savurează momentul. Doar respiră... *doar există.*
- Dacă constați că ai un flux constant de gânduri, te-ar putea ajuta să te concentrezi pe un singur cuvânt sau pe o frază și să o repeți iarăși și iarăși, pe măsură ce inspiri și expiri. De exemplu, ai putea încerca ceva de felul acesta: (inspiri) „respir în liniște..." (în timp ce expiri) „expir iubire... inspir pace..." (inspiri)... „expir iubire..." (expiri)... Poți înlocui cuvintele *pace* și *iubire* cu altele despre care crezi că vrei să le ai mai mult în viață (încredere, credință, energie etc.) și să le oferi mai mult lumii.
- Meditația este un dar pe care poți să ți-l oferi în fiecare zi. Este cu adevărat un dar incredibil. Timpul pe care îl petrec meditând a devenit una dintre părțile preferate ale zilei. Este un moment în care poți fi liniștit, în care simți recunoștința și este un timp petrecut departe de factorii de stres și de grijile zilnice. Gândește-te că meditația zilnică este o vacanță temporară de la problemele tale. Dacă problemele vor continua să fie acolo

când termini meditația zilnică, vei descoperi în schimb că vei fi mult mai adunat și mai bine echipat ca să le soluționezi.

Considerații finale despre tăcere

Nu există o singură modalitate corectă de a petrece timpul în tăcere. Poți să te rogi, să meditezi, să te concentrezi pe lucrurile pentru care ești recunoscător sau chiar să gândești profund. Pentru mine, a sta în tăcere — mai ales prin meditație — a fost la început destul de greu, probabil deoarece am ceea ce medicii au diagnosticat ca fiind ADHD. Nu știu dacă să fiu de acord cu diagnosticul lor sau chiar și cu ideea că ADHD este o „tulburare" (asta este o conversație pentru altădată), dar știu că pentru mine este o adevărată provocare să stau nemișcat și să îmi liniștesc mintea. Gândurile îmi aleargă prin tot capul, ca o minge de ping-pong, aproape permanent.

Deci chiar și dacă aș *sta* în tăcere, mintea mea nu și-ar înceta goana. Faptul că pentru mine era atât de greu să stau nemișcat și să îmi limpezesc mintea a fost tocmai motivul pentru care m-am dedicat stăpânirii lui. Mi-a luat trei sau patru săptămâni de practicare zilnică a tăcerii înainte să mă simt capabil. Am ajuns într-un punct în care permit gândurilor să apară, iau liniștit act de ele, apoi le las să se îndepărteze ușor fără să mă simt frustrat. Deci nu fi descurajat dacă la început a sta în tăcere sau meditând ridică probleme.

Cât despre durata perioadei de tăcere cu scop, îți recomand să începi cu cinci minute, deși în capitolul următor o să te învăț cum te poți bucura de beneficiile tăcerii cu doar 60 de secunde pe zi! Când am început eu această practică, stăteam în tăcere, calm și relaxat, spuneam o rugăciune, meditam, mă gândeam pentru ce sunt recunoscător și respiram adânc timp de cinci minute. Este o modalitate foarte liniștită, perfectă de a începe fiecare zi.

Life S.A.V.E.R.S.
A este de la Afirmații

Repetarea afirmațiilor duce la credințe. Odată ce credința devine o convingere adâncă, încep să se întâmple lucruri.

— Muhammad Ali

O să fii un eșec dacă nu îți imprimi în subconștient că ești un succes. Aceasta se realizează făcând o afirmație potrivită.

— Florence Scovel Shinn

„Sunt cel mai bun!" Muhammad Ali a afirmat aceste cuvinte la nesfârșit, până a *devenit* cel mai bun. Afirmațiile sunt una dintre cele mai eficiente unelte cu ajutorul cărora poți deveni rapid persoana care trebuie să fii ca să obții tot ceea ce dorești în viață. Afirmațiile îți permit să îți proiectezi și apoi să dezvolți concepțiile (gândurile, credințele, concentrarea) de care ai nevoie ca să îți duci la nivelul următor orice latură a vieții tale.

Nu este o coincidență faptul că unii dintre cei mai de succes oameni din societatea noastră — celebrități precum Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah și mulți alții — au povestit cum credința lor în gândirea pozitivă și folosirea afirmațiilor i-au ajutat în călătoria lor către succes și prosperitate.

Fie că îți dai seama, fie că nu, vorbirea la nesfârșit cu tine însuți nu înseamnă că ești nebun. Fiecare dintre noi are un dialog care decurge în minte, aproape non-stop. În cea mai

mare parte este inconștient, cu alte cuvinte nu alegem acest dialog în mod conștient. Permitem, în schimb, experiențelor noastre din trecut — fie ele bune sau rele — să se rederuleze repetat. Nu numai că faptul acesta este perfect normal, ci este unul dintre cele mai importante procese despre care fiecare dintre noi trebuie să învățăm și să învățăm să le stăpânim. Cu toate acestea, foarte puțini oameni își asumă responsabilitatea unei alegeri active de a gândi pozitiv, gânduri proactive care să adauge valoare la viața lor.

Am citit de curând o statistică ce spunea că 80% dintre femei au gânduri depreciative despre ele însele (imaginea fizică, performanțele la serviciu, părerea altor oameni despre ele etc.) pe tot parcursul zilei. Sunt convins că și bărbații au, deși poate într-o măsură mai mică.

Discuția cu tine însuți are o influență dramatică asupra nivelului tău de succes în fiecare aspect al vieții — încredere, sănătate, fericire, bogăție, relații etc. Afirmațiile lucrează fie în favoarea, fie împotriva ta, în funcție de felul în care le folosești. Dacă nu proiectezi și alegi în mod conștient afirmațiile, te afli în pericolul de a repeta și elibera temerile, nesiguranța și limitările din trecut.

Atunci când proiectezi și notezi activ afirmațiile, pentru a te afla pe aceeași lungime de undă cu ceea ce dorești să realizezi și cu cine trebuie să fii pentru a le realiza — și dedicat să le repeți în fiecare zi (ideal *cu voce tare*) —, imediat își vor pune amprenta asupra subconștientului tău. Afirmațiile ajung să lucreze la transformarea felului în care gândești și simți ca să îți poți depăși credințele și comportamentele limitative și să le înlocuiești cu cele de care ai nevoie pentru a avea succes.

Cum mi-au schimbat afirmațiile viața

Prima mea expunere reală la puterea afirmațiilor s-a petrecut pe când locuiam împreună cu unul dintre cei mai de succes prieteni ai mei, Matt Recore. Aproape în fiecare zi îl auzeam

pe Matt strigând de la duș, din camera lui. Crezând că mă strigă pe mine, m-am apropiat de ușa camerei lui, ca să constat că spunea lucruri ca: „Dețin controlul asupra destinului meu! Merit să fiu o persoană de succes! Sunt hotărât să fac astăzi tot ceea ce pot ca să-mi ating scopurile și să creez viața visurilor mele!“ *Un ciudat*, mi-am zis eu.

Singura experiență anterioară pe care o aveam cu afirmațiile a fost o parodie populară prin anii 1990, în cadrul celebrei emisiuni TV *Saturday Night Live*, în care personajul lui Al Franken, Stuart Smalley, se privea în oglindă și repeta, *„Sunt suficient de bun, sunt suficient de deștept și, pe toți dracii, oamenii mă plac!“* Drept consecință, dintotdeauna am crezut că afirmațiile sunt o glumă. Matt știa mai bine. Ca student al lui Tony Robbins, de ani de zile Matt folosise afirmațiile și incantațiile ca să creeze extraordinare niveluri de succes. Proprietarul a cinci case și a uneia dintre cele mai bune rețele de inginerie din țară (la vârsta de 25 de ani), ar fi trebuit să îmi închipui că Matt știa ce face. La urma urmelor, eu eram cel care închiriase o cameră în casa *lui*. Din păcate, mi-au mai luat câțiva ani ca să îmi dau seama că afirmațiile erau unul dintre cele mai puternice instrumente care mi-ar fi putut transforma viața.

Prima mea experiență directă cu folosirea afirmațiilor a avut loc atunci când am citit despre ele în legendara carte a lui Napoleon Hill *Think and Grow Rich* (pe care ți-am recomandat-o deja cu căldură). Deși eram sceptic în privința faptului că repetarea unor afirmații va avea vreun impact concret asupra vieții mele, mi-am zis să încerc. Dacă a mers pentru Matt, poate va funcționa și pentru mine. Am ales să lucrez la concepția limitativă pe care am dezvoltat-o după ce creierul meu a fost grav afectat în accidentul de mașină: *Am o memorie groaznică.*

Dacă ați citit prima mea carte, *Taking Life Head On!*, atunci știți că memoria mea de scurtă durată a devenit aproape inexistentă după accidentul de mașină. Deși aceasta a dus și la câteva incidente destul de comice, memoria mea era atât

de slabă, încât prietenii și familia petreceau ore întregi vizitându-mă la spital, mergeau să ia prânzul, iar când se întorceau îi întâmpinam de parcă nu îi mai văzusem de o veșnicie.

Confruntarea cu o astfel de limitare fizică reală provocată de un traumatism cerebral m-a făcut să îmi reînnoiesc constant convingerea că *aveam o memorie groaznică*. Ori de câte ori cineva îmi cerea să îmi amintesc sau să le reamintesc ceva, răspundeam de fiecare dată că „mi-aș aminti, dar chiar nu pot — am un traumatism cerebral și o memorie de scurtă durata groaznică".

Au trecut 7 ani de la accident și, dacă *atunci* convingerea aceasta se baza pe fapte reale, acum era timpul să merg mai departe. Poate că memoria mea era atât de *groaznică*, cel puțin în parte, deoarece niciodată nu făcusem efortul de a crede că s-ar putea îmbunătăți. După cum spunea Henry Ford, „Dacă crezi că poți sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri".

Dacă afirmațiile ar fi putut schimba ceea ce, pentru mine, era cea mai *justificată* convingere limitativă, atunci probabil că aș fi putut schimba orice. Așa am ajuns să creez prima mea afirmație, care spunea: *Renunț la convingerea limitativă că am o memorie groaznică. Creierul meu este un organism capabil să se vindece singur, iar memoria mea se poate îmbunătăți, dar numai în măsura în care cred că se poate îmbunătăți. Așa că, de acum înainte, susțin credința neclintită că am o memorie excelentă și că ea continuă să se îmbunătățească în fiecare zi.*

Citeam această scurtă afirmație în fiecare zi, în timpul *Dimineții mele* miraculoase. Încă programat de convingerile mele din trecut, nu eram sigur că funcționează. Apoi, la două luni după prima citire a afirmației mele, s-a întâmplat ceva ce nu se mai întâmplase de șapte ani. O prietenă m-a rugat să îmi aduc aminte să îi dau telefon a doua zi și am răspuns „Sigur, nicio problemă". De îndată ce cuvintele mi-au ieșit pe gură, am făcut ochii mari de încântare! Convingerea limitativă legată de memoria mea groaznică își pierdea puterea. Am

înlocuit-o și mi-am reprogramat subconștientul cu noua mea afirmație puternică și pozitivă.

Din acel moment, în care am adăugat și convingerea că *afirmațiile chiar funcționează*, nu numai că memoria mea a continuat să se îmbunătățească, dar am creat afirmații pentru fiecare latură a vieții mele în care îmi doream să progresez. Am început să folosesc afirmații pentru a-mi îmbunătăți sănătatea, situația financiară, relațiile, starea generală de fericire, încrederea și toate celelalte *credințe*, *concepții* și *obiceiuri* pe care doream să le îmbunătățesc. Nimic nu era peste limite. Pentru că nu există limite!

Cum arată programarea ta?

Cu toții am fost programați — la un nivel subconștient — să gândim, să credem și să acționăm așa cum o facem. Programarea noastră este rezultatul multor influențe, inclusiv ce ne-au spus alții, ce ne-am spus noi înșine, toate experiențele noastre de viață, bune sau rele. Unii dintre noi au o programare care face să ne fie ușor să fim fericiți și să atingem succesul, în vreme ce alții, probabil majoritatea, au o programare care face ca viața să fie grea.

Vestea proastă este că, dacă nu ne schimbăm în mod activ programarea, potențialul nostru va fi zdrobit, iar viețile noastre vor fi limitate de temerile, nesiguranțele și limitările din trecut. Trebuie să încetăm să ne mai programăm pentru o viață de mediocritate pentru că ne concentrăm pe ceea ce nu facem bine, ne mustrăm prea aspru atunci când facem o greșeală și ne simțim vinovați, nepotriviți și că nu merităm succesul pe care ni-l dorim.

Vestea bună este aceea că programarea noastră poate fi schimbată și îmbunătățită oricând. Ne putem programa să ne depășim toate temerile, nesiguranțele și obiceiurile proaste, credințele și comportamentele limitatoare de sine și distrugătoare de potențial pe care le avem acum, ca să putem deveni

persoanele de succes care dorim să fim, în orice latură a vieții noastre.

Puteți folosi afirmațiile ca să începeți să vă programați să fiți încrezători și să aveți succes în tot ceea ce faceți spunându-vă repetat cine vreți să fiți, ce vreți să realizați și cum o să realizați. Dacă repetați suficient, subconștientul vostru va începe să creadă ceea ce îi spuneți, va acționa în consecință și în cele din urmă aceasta se va manifesta în realitatea voastră.

Transpunerea în scris a afirmațiilor îți permite să alegi noua programare, astfel încât aceasta să te poarte către acea stare mentală dorită prin simplul fapt că îți permite să o revezi în totalitate. Repetarea constantă a unei afirmații va duce la acceptarea ei de către minte și la producerea de schimbări în gânduri, convingeri și comportamente. De vreme ce alegi și creezi afirmațiile, le poți proiecta astfel încât să te ajute să îți stabilești gândurile, credințele și comportamentele pe care le dorești și de care ai nevoie ca să reușești.

5 pași simpli ca să îți creezi propriile afirmații

Iată 5 pași simpli prin care poți crea prima afirmație, urmează un link de unde poți descărca afirmații gratuite *Dimineața miraculoasă*:

Pasul 1: ce dorești cu adevărat

Scopul unei afirmații scrise este aceea de a-ți programa mintea cu convingerile, atitudinile și comportamentele/obiceiurile care sunt esențiale pentru a deveni capabil să atragi, creezi și susții nivelurile ideale de succes — *nivelul 10* de succes — în fiecare latură a vieții. Prin urmare, afirmația ta trebuie în primul rând să articuleze limpede exact felul în care vrei să fie viața ta ideală, în orice domeniu.

Îți poți organiza afirmațiile în funcție de laturile pe care dorești cel mai mult să le îmbunătățești, cum ar fi sănătatea/condiția fizică, mentalitatea, emoțiile, situația financiară, relațiile, spiritualitatea etc. Începe prin a clarifica, în scris, ceea ce dorești cu adevărat — viziunea ideală asupra propriei persoane și a vieții — în fiecare domeniu.

Pasul 2: de ce anume doriți

După cum mi-a spus odată un bun prieten, Adam Stock, președinte al *Rising Stock, Inc.*, „înțeleptul începe prin a se întreba *de ce*". Toți își doresc să fie fericiți, sănătoși și să aibă succes, dar simpla dorință este rareori o strategie eficientă ca să și obții ceea ce vrei. Cei care depășesc tentația mediocrității și reușesc să facă în viață tot ceea ce își doresc au un extraordinar și convingător *de ce* care îi motivează. Ei și-au definit un scop clar în viață care este mai puternic decât suma totală a micilor lor probleme și a nenumăratelor obstacole cu care inevitabil se confruntă și în fiecare zi se trezesc și lucrează pentru scopul lor.

Include-l pe *de ce*, la cel mai profund nivel, în toate lucrurile pe care le dorești și care sunt importante pentru tine. Să îți fie foarte limpede *de ce* și aceasta îți va oferi un scop de neoprit.

Pasul 3: cine ești hotărât să fii

După cum obișnuia să spună primul meu coach, Jeff Sooey, *aici este adevărata provocare*. Cu alte cuvinte, viața ta se va îmbunătăți numai *după ce* tu devii mai bun. Lumea din jurul tău va deveni un loc mai bun numai după ce vei fi petrecut nenumărate ore îmbunătățindu-te pe tine. *A fi* (cine trebuie să fii) și *a face* (ceea ce trebuie să faci) sunt condiții necesare pentru *a avea* ceea ce îți dorești să ai. Lămurește-te cine

anume trebuie să fii, cine ești *hotărât* să fii pentru a putea duce viața ta, afacerile, sănătatea, mariajul etc. la următorul nivel și chiar mai departe.

Pasul 4: ce te angajezi să *faci*

Ce acțiuni va trebui să întreprinzi sistematic pentru ca viziunea ta despre viața ideală să devină o realitate? Vrei să slăbești? Afirmația ta ar putea să sune în felul acesta: *Sunt 100% hotărât să merg la sală 5 zile pe săptămână și să alerg la bandă minimum 20 de minute.* Dacă ești agent de vânzări, afirmația ar putea fi așa: *Sunt hotărât să dau 20 de telefoane de prospectare în fiecare zi de la 8 la 9 dimineața.* Cu cât acțiunile tale sunt mai specifice, cu atât mai bine. Asigură-te că incluzi frecvența (cât de des), cantitatea (cât de mult) și intervalul orar precis (ora la care vei începe și vei încheia activitățile).

Este de asemenea important să începi cu pași mărunți. Dacă mergi la sală 0 zile pe săptămână timp de 0 minute, a merge 5 zile pe săptămână timp de 20 de minute este un pas mare. Este important să faci pași realiști. Înregistrează succese mici pe drum, astfel încât să te simțiți bine și să nu fii descurajat de stabilirea unor așteptări prea greu de realizat și menținut. Poți crește treptat până la scopul tău ideal. Începe prin a nota un scop zilnic sau săptămânal și decide când îl vei crește. După câteva săptămâni în care ai reușit să îți atingi scopul de a merge la sală două zile pe săptămână timp de 20 de minute, urcă la 3 zile pe săptămână timp de 20 de minute și așa mai departe.

Pasul 5: adaugă citate inspiraționale și morale

Sunt mereu în căutarea de citate și pilde pe care să le pot adăuga afirmațiilor mele. De exemplu, una dintre afirmațiile

mele își are originea în cartea *What Got You Here Won't Get You There* de Marshall Goldsmith. El spune, „Nr. 1 dintre factorii influenți este efortul sincer de a face o persoană să simtă că el sau ea este cea mai importantă persoană din lume. Este una dintre deprinderile pe care Bill Clinton, Oprah Winfrey și Bruce Goodman le-au folosit pentru a deveni cei mai buni în domeniile lor. Voi face acest lucru pentru fiecare persoană cu care intru în contact!"

Un altul afirmă: „Urmărește sfatul lui Tim Ferris: pentru a-ți maximiza activitatea, programează intervale de 3-5 ore sau jumătăți de zi în care să îți concentrezi atenția pe O SINGURĂ activitate sau proiect, mai degrabă decât să schimbi sarcinile la fiecare 60 de minute".

De fiecare dată când citești sau auzi un citat care te inspiră sau dai peste o filosofie sau strategie pozitivă și te gândești: *frate, aceasta ar fi o îmbunătățire uriașă pentru mine,* adaugă-l afirmațiilor tale. Concentrându-te asupra lor în fiecare zi, vei începe să integrezi aceste filosofii și strategii mobilizatoare în modul tău de a gândi și de a trăi, care vor îmbunătăți rezultatele și calitatea vieții tale.

Considerații finale în privința afirmațiilor

- Pentru ca afirmațiile să fie eficiente, este important să te implici emoțional atunci când le citești. Repetând absent, la nesfârșit, o frază, fără să *îi simți* adevărul, va avea un impact minim asupra ta. Trebuie să îți asumi responsabilitatea generării unor emoții autentice și să impregnezi cu putere acele emoții în fiecare afirmație pe care o repeți. Simte-te bine făcând-o. Dacă ești încântat de o afirmație, nu strică să dansezi și să o strigi în gura mare de pe acoperiș!
- Poate fi, de asemenea, benefic să încorporezi o *psihologie* consecventă, cum ar fi recitarea afirmațiilor în timp ce stai drept, inspiri adânc sau faci exerciții. Combinarea

activității fizice cu afirmațiile este o modalitate foarte bună de a struni puterea legăturii dintre minte și trup.

- Reține că afirmațiile nu vor avea niciodată o formă „finală", deoarece ar trebui să le actualizezi mereu. Cum vei continua să înveți, să crești și să evoluezi, tot așa și afirmațiile tale. Când ai un scop nou, un vis, un obicei sau o filosofie pe care vrei să o integrezi în viața ta, adaug-o la afirmațiile tale. Când atingi un scop sau integrezi cu totul un nou obicei, s-ar putea să nu mai fie necesar să te concentrezi asupra lui în fiecare zi și să alegi, prin urmare, să îl înlături din afirmațiile tale.
- Trebuie să fii constant în a citi *zilnic* afirmațiile. Întocmai, trebuie să le citești în fiecare zi. A spune ocazional o afirmație este la fel de eficient ca a face exerciții fizice ocazional. Nu vei vedea niciun rezultat măsurabil până ce nu le vei include în rutina zilnică. La asta se referă *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* (în capitolul 10) — cum să transformi fiecare element din *Life S.A.V.E.R.S.* într-un obicei, astfel încât să ajungi să le faci fără efort.
- *Încă un lucru de care să ții cont*: citirea acestei cărți — sau a oricărei cărți — *este* o afirmație pentru tine. Tot ceea ce citești îți influențează gândurile. Atunci când citești cărți și articole pozitive de dezvoltare personală, îți programezi mintea cu gânduri și convingeri care te vor sprijini în crearea succesului.

Accesează www.TMMBook.com ca să:

- Primești ajutor pentru crearea și perfecționarea afirmațiilor tale...
- Vezi o mostră din propriile mele afirmații personale...
- Vizualizezi și descarci afirmații eficiente ale *Dimineții miraculoase* care te ajută *să slăbești, să îți îmbunătățești relațiile, să crești nivelul de energie, să dezvolți încrederea în sine, să faci mai mulți bani, să înfrângi depresia* și multe, multe altele...

Life S.A.V.E.R.S.
V este de la Vizualizare

Oamenii obișnuiți cred numai în ceea ce este posibil. Oamenii extraordinari vizualizează nu ceea ce este posibil sau probabil, ci mai degrabă ceea ce este imposibil. Și, prin vizualizarea imposibilului, încep să îl vadă ca fiind posibil.

— Cherie Carter-Scott

Vezi lucrurile așa cum ai vrea să fie, nu cum sunt.

— Robert Collier

Vizualizarea, cunoscută și ca *vizualizarea creativă* sau *exersarea mentală*, se referă la exercițiul generării de rezultate pozitive în lumea din jurul nostru folosindu-ne imaginația pentru a crea imaginile mentale ale comportamentelor specifice și ale rezultatelor care se produc. Frecvent folosită de atleți pentru a-și îmbunătăți performanțele, vizualizarea este procesul imaginării a ceea ce dorești să realizezi sau să obții, după care să exersezi mental ceea ce trebuie să faci ca să atingi acest scop.

Multe persoane de succes, inclusiv celebrități, au pledat pentru folosirea vizualizării, susținând că a jucat un rol semnificativ în succesul lor. Printre ei se numără Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carey și, din nou, unica și inegalabila Oprah. (Hmm... ar putea exista vreo legătură între faptul că Oprah

este una dintre cele mai de succes femei din lume și faptul că practică cele mai multe, dacă nu *toate* cele șase elemente ale *Life S.A.V.E.R.S.*?)

Tiger Woods, de departe cel mai bun jucător de golf din toate timpurile, este celebru pentru folosirea vizualizării pentru a exersa mental executarea perfectă a loviturii sale de golf. Un alt campion mondial la golf, Jack Nicklaus, spunea: „Niciodată nu lovesc, nici măcar la antrenamente, fără să am în minte o imagine foarte clară a loviturii".

Will Smith afirma că folosea vizualizarea pentru a depăși provocările și își vizualiza anii de succes înainte să fi devenit de fapt un actor de succes. Un alt exemplu celebru este actorul Jim Carrey care și-a scris în 1987 un cec de 10 milioane de dolari. L-a datat pentru „Ziua Recunoștinței 1995" și a notat „Pentru servicii de actorie". L-a vizualizat ani de zile, iar în 1994 a fost plătit cu suma de 10 milioane de dolari pentru rolul principal din *Dumb and Dumber*[9].

Ce anume vizualizezi?

Cei mai mulți oameni sunt limitați de viziunile lor din trecut, de rederularea eșecurilor și suferințelor anterioare. Vizualizarea creativă vă face capabili să proiectați viziunea care vă va ocupa mintea, asigurându-vă că cel mai mare avantaj pe care îl aveți este *viitorul* vostru — un viitor atractiv, palpitant, fără limite.

Iată o prezentare pe scurt a felului în care puteți folosi vizualizarea, urmată de trei pași simpli prin care puteți crea propriul proces de vizualizare. După ce îmi citesc afirmațiile, stau drept pe canapeaua din sufrageria mea, închid ochii și inspir adânc de câteva ori. În următoarele cinci minute mă vizualizez pe mine trăind o zi ideală, în care îmi îndeplinesc toate sarcinile cu ușurință, încredere și entuziasm.

[9] Este vorba despre filmul „Tântălăul și Gogomanul". (*N.t.*)

De exemplu, în timpul lunilor în care am scris această carte (bine, bine, pe cine păcălesc eu — mi-a luat *ani*), la început mă vizualizam scriind cu ușurință, bucurându-mă de procesul creator, liber de stres, teamă și blocajul scriitorului. Vizualizam, de asemenea, rezultatul final — oameni care citesc lucrarea terminată, cărora le place foarte mult și povestesc și prietenilor despre ea. Vizualizarea întregului proces care era plăcut, fără stres și teamă, mă motiva să trec la lucru și să depășesc tendința de amânare.

3 pași simpli pentru vizualizarea de tip Dimineața miraculoasă

Imediat după ce citești afirmațiile — în care ți-ai făcut timp să articulezi și să te concentrezi asupra scopurilor și asupra persoanei care trebuie să fii ca să îți duci viața la următorul nivel — este timpul să te vizualizezi trăind în conformitate cu afirmațiile tale.

Pasul 1: pregătește-te

Unora le place să asculte muzică instrumentală pe fundal, cum ar fi muzică clasică sau barocă (încercați cu oricare dintre compozițiile lui Bach), în timpul vizualizării. Dacă dorești să faci experimentul în timp ce asculți muzică, lasă volumul mai jos.

Acum stai cu spatele drept, într-o poziție confortabilă, pe un scaun, pe canapea, pe podea etc.

Respiră adânc.

Închide ochii, limpezește-ți mintea și pregătește-te să vizualizezi.

Pasul 2: vizualizează ce anume îţi doreşti cu adevărat

Mulți oameni nu se simt bine vizualizând succesul și unii chiar se tem de succes. Sunt persoane care pot întâmpina rezistență în această privință, în vreme ce altele s-ar putea chiar să se simtă vinovate că îi vor lăsa pe ceilalți 95% dintre oameni în urmă când vor deveni o persoană de succes.

Acest citat faimos din cartea lui Marianne Williamson, *A Return To Love*, ar putea fi de impact pentru oricine întâmpină obstacole mentale sau emoționale la vizualizare: *Frica noastră cea mai profundă nu este că am fi neadecvați. Frica noastră cea mai profundă este că suntem puternici peste măsură. Lumina din noi ne înspăimântă mai mult decât întunericul. Ne punem întrebarea: cine sunt eu ca să fiu strălucitor, minunat, talentat, fabulos? De fapt, cine ești tu să nu fii toate acestea? Ești copilul lui Dumnezeu. Faptul că te simți nesemnificativ nu va schimba lumea. Nu este nimic înălțător în a te micșora pentru ca toți ceilalți să nu se simtă nesiguri în preajma ta. Cu toții avem menirea de a străluci, așa cum fac copiii. Ne-am născut pentru a manifesta gloria lui Dumnezeu care se află în noi. Nu se află numai în unii dintre noi; se află în fiecare dintre noi. Și pe măsură ce lăsăm lumina din noi să strălucească, inconștient dăruim celorlalți permisiunea de a face același lucru. Pe măsură ce ne eliberăm de propria noastră frică, prezența noastră îi eliberează automat pe ceilalți.*

Cel mai mare dar pe care îl putem face celor pe care îi iubim este de a ne trăi viața la întregul nostru potențial. Cum ar fi aceasta pentru tine? Ce îți dorești tu *cu adevărat*? Uitați de logică, limite sau a fi practic. Dacă ai putea să ai *orice* ți-ai dori, să faci orice ai vrea și să fii tot ce ți-ai dori — ce ai vrea să ai? Ce ai vrea să faci? Ce ai vrea să fii?

Vizualizează-ți scopurile majore, dorințele cele mai profunde și visurile cele mai îndrăznețe care-mi-ar-schimba-

cu-totul-viața-dacă-le-aș-trăi. Vezi, simte, ascultă, atinge, gustă și miroase fiecare detaliu al viziunii tale. Implică toate simțurile pentru a maximiza eficacitatea vizualizării tale. Cu cât vizualizarea va fi mai vie, cu atât mai convins vei fi ca să faci tot ceea ce este necesar pentru ca visurile să devină realitate.

Mergi acum în viitor și vizualizează-te atingând scopurile și obținând rezultatele tale ideale. Te poți vizualiza fie în viitorul apropiat — la sfârșitul zilei —, fie în cel mai îndepărtat, cum am făcut eu pe când scriam această carte și vizualizam oameni citind-o, adorând-o și recomandând-o prietenilor lor. Ideea este să te vezi realizând ceea ce ai stabilit că vei realiza și că dorești să *experimentezi* cât de bine este să fi parcurs tot drumul necesar pentru atingerea scopurilor.

Pasul 3: vizualizează cine trebuie să fii și ce trebuie să faci

Odată ce ai creat o imagine mentală limpede a ceea ce dorești, începe să te vizualizezi trăind în totală concordanță cu persoana care trebuie să fii pentru a-ţi împlini viziunea. Vizualizează-te implicat în acțiuni pozitive pe care trebuie să le faci în fiecare zi (să exersezi, să studiezi, să lucrezi, să scrii, să dai telefoane, să trimiți e-mailuri etc.) și asigură-te că te vezi bucurându-te de întregul proces. Vizualizează-te zâmbind în timp ce alergi pe bandă, cu un sentiment de mândrie pentru autodisciplina cu care ai mers mai departe. Imaginează-ţi determinarea de pe fața ta în timp ce cu încredere și hotărâre dai acele telefoane, lucrezi la acel raport sau acționezi în cele din urmă și faci progrese la acel proiect pe care l-ai amânat mult prea mult. Vizualizează-ți colegii, clienții, familia, prietenii, soțul/soția răspunzând la comportamentul tău pozitiv și cu înfățișare optimistă.

Considerații finale despre vizualizare

Pe lângă citirea afirmațiilor în fiecare dimineață, efectuarea acestui simplu proces de vizualizare în fiecare dimineață va accelera programarea subconștientului tău pentru succes. Vei începe să trăieşti în conformitate cu viziunea ta ideală și o vei transforma în realitate.

Unii experți consideră că vizualizarea scopurilor și a viselor va atrage aceste viziuni în viața ta. Indiferent dacă tu crezi sau nu în *legea atracției*, există aplicații practice pentru vizualizare. Când vizualizezi ceea ce îți doreşti, stârneşti emoții care îți îmbunătățesc starea de spirit și te atrag către viziunea ta. Cu cât vei vedea mai viu ceea ce îți doreşti, cu cât mai intens îți permiți să experimentezi *acum* sentimentele pe care le vei avea odată ce vei atinge scopul, cu atât vei face mai reală posibilitatea realizării lui.

Dacă vizualizați în fiecare zi, vă veți alinia gândurile și sentimentele la viziunea voastră. Astfel va fi mai uşor de menținut motivația de care aveți nevoie ca să continuați să întreprindeți acțiunile necesare. Vizualizarea poate fi un ajutor puternic pentru depășirea unor obiceiuri limitative cum ar fi amânarea și pentru întreprinderea acțiunilor necesare pentru atingerea scopurilor.

Vă recomand să începeți cu numai cinci minute de vizualizare. În capitolul următor, *Miracolul în șase minute (rezultate reale în șase minute)*, vă voi învăța cum să profitați de puternicele beneficii ale vizualizării în numai un minut pe zi.

[Opțional] Creați propriul Panou al dorințelor[10]

Panoul dorințelor a devenit popular datorită cărții și filmului de mare succes *The Secret*. Un Panou al dorințelor este pur și

[10] Panoul dorințelor — colaj de imagini şi cuvinte reprezentative pentru scopurile și dorințele unei persoane, cu scopul de a o inspira și motiva (*N.t.*)

simplu un panou pe care poți afișa imagini cu ceea ce dorești să ai, cu cine dorești să devii, ce vrei să faci, unde doreşti să locuiești etc.

Crearea unui panou al dorințelor este o activitate distractivă pe care o poți face singur, cu un prieten, cu partenerul de viață sau chiar cu copiii tăi. El îți oferă un punct tangibil asupra căruia te poți concentra în timpul vizualizării. Dacă dorești instrucțiuni precise privind acest proces, Christine Kane are un excelent blog despre *Cum să îți faci un panou al dorințelor*, la fel ca și o carte eBook gratuită, *The Complete Guide To Vision Boards*. Ambele sunt disponibile pe website-ul său, www.ChristineKane.com.

Nu uita că, deși crearea unui panou al dorințelor poate fi distractivă, nimic nu se schimbă în viață fără acțiune. Trebuie să fiu de acord cu doctorul Neil Farber, care afirma în articolul său de pe psychologytoday.com „Panourile dorințelor sunt pentru visare, panourile acțiunilor sunt pentru realizare". Dacă acțiunea de a privi, în fiecare zi, propriul panou al dorințelor, îți poate întări motivația și te ajută să rămâi concentrat asupra scopurilor, nu uita că numai dacă întreprinzi acțiunile necesare vei avea rezultate în timp real.

Life S.A.V.E.R.S.
E este de la exerciții fizice

Dacă nu îți faci timp pentru exerciții, probabil îți vei face timp pentru boli.

— Robin Sharma

Singurele exerciții pe care cei mai mulți oameni le fac sunt tragerea pripită a concluziilor, ocolirea prietenilor, fuga de responsabilitate și forțarea norocului.

— Anonim

Exercițiile de dimineață ar trebui să fie nelipsite din rutina zilnică. Dacă exersați chiar și câteva minute în fiecare dimineață, faptul acesta sporește energia, îmbunătățește sănătatea, încrederea în sine și bunăstarea emoțională și vă face capabili să gândiți mai bine și să vă concentrați pe perioade mai lungi de timp. Sunteți prea ocupați ca să faceți exerciții? În capitolul următor o să vă arăt cum să strecurați un timp pentru exercițiile fizice în fiecare zi — fie și măcar *60 de secunde.*

Am vizionat recent un interviu revelator cu expertul în dezvoltare personală și antreprenorul multimilionar, Eben Pagan, care era intervievat de autorul de bestseller Anthony Robbins. Tony a întrebat, „Eben, care este secretul tău nr. 1 pentru succes?" Am fost, desigur, foarte încurajat când răspunsul lui Eben a fost, „Începe fiecare dimineață cu *un ritual personal pentru succes.* Acesta este secretul cel mai important al succesului". A continuat apoi prezentând importanța exercițiilor de dimineață.

După cum spunea Eben, „În fiecare dimineață trebuie să crești ritmul cardiac, să îți pui sângele în mișcare și să îți umpli plămânii cu oxigen". Apoi a continuat, „Nu faceți exerciții numai la sfârșitul zilei sau la mijlocul zilei. Și chiar dacă vă place să faceți exerciții în acele momente, întotdeauna să includeți cel puțin 10 sau 20 de minute de sărituri cu forfecare sau orice alt gen de exercițiu aerobic dimineața".

Beneficiile exercițiilor de dimineață sunt prea multe pentru a fi ignorate. Vă trezește și vă redă claritatea mentală, vă ajută să păstrați niveluri mai ridicate de energie pe parcursul zilei, dar în final exercițiile de dimineață vă pot îmbunătăți nivelul de viață în multe feluri.

Indiferent dacă mergeți la sală, ieșiți să alergați sau puneți un DVD cu exerciții fizice, voi decideți ce alegeți să faceți, dar vă fac totuși câteva recomandări.

Personal, dacă mi s-ar permite să practic o singură formă de exerciții pentru tot restul vieții mele, aș alege fără să stau pe gânduri yoga. Am început să practic yoga la scurt timp după ce am creat *Dimineața miraculoasă* și de atunci am continuat să o practic și să îmi placă. Este o formă atât de completă de exersare fizică, căci combină *întinderile* cu *antrenarea forței,* cu *cardio, respirația concentrată* și poate fi chiar și o formă de *meditație.*

V-o prezint pe unica... *Dashama*

Nu pot discuta despre yoga (nici să o practic, de fapt), fără să vorbesc despre prietena mea Dashama. Acum câțiva ani, unul dintre studenții ei m-a familiarizat cu lucrările ei, prezentând-o ca pe unul dintre cei mai buni instructori de yoga din lume. Dashama este una dintre cele mai autentice, spirituale, practice și eficiente din toate punctele de vedere profesoare de yoga din câte am întâlnit vreodată. Am rugat-o să îmi împărtășească perspectiva ei unică privind beneficiile yoga.

Dashama: Yoga este o știință multilaterală care are aplicații pentru numeroase aspecte fizice, mentale, emoționale și spirituale ale vieții. Acestea fiind spuse, când Hal mi-a cerut să fac o scurtă introducere în yoga, pentru cartea aceasta, am simțit că se află în perfectă concordanță cu *Dimineața miraculoasă*. Știu din experiența personală că yoga te poate ajuta să creezi miracole în viața ta. Am experimentat acest lucru în viața mea și am fost, de asemenea, martora lor în viețile a numeroși alți oameni pe care i-am învățat în toată lumea.

Ce este important să reținem este că yoga poate avea loc în multe forme. Fie că stai în meditație în tăcere, că respiri ca să-ți mărești capacitatea pulmonară sau faci aplecări ca să îți deschizi inima — există practici care te pot ajuta în orice aspect al vieții tale. Cheia este să înveți pe care tehnici să le practici atunci când ai nevoie de un remediu și cum să le folosești în avantajul tău, pentru a te readuce la echilibru.

O practică yoga bine articulată îți poate îmbunătăți viața în foarte multe privințe. Poate vindeca ce nu se mai află în armonie, poate urni energia blocată în organismul tău, creând spațiu pentru mișcarea unor noi fluide, pentru circulația sângelui și a energiei. Vă încurajez să vă ascultați trupurile și să încercați secvențe noi atunci când vă simțiți pregătiți. Pentru a afla mai multe și a vedea înregistrări video cu instrucție yoga, puteți accesa situl meu de internet la pranashama.com.

Cu binecuvântare și iubire, Dashama

Considerații finale despre exercițiile fizice

Știți că, dacă doriți să mențineți un nivel de sănătate bun și să vă creșteți nivelul de energie, trebuie să faceți sistematic

exerciții. Nu este nicio noutate pentru nimeni. Dar este mult prea ușor să găsim scuze pentru faptul că nu exersăm. Două dintre cele mai frecvente sunt „pur și simplu nu am timp" și „sunt mult prea obosit". Nu există limită la scuzele pe care le puteți invoca. Cu cât sunteți mai creativ, cu atât mai multe scuze puteți invoca, nu este așa?

Aceasta este frumusețea încorporării exercițiilor în *Dimineața voastră miraculoasă*; ea are loc înainte să vi se termine ziua, înainte să aveți ocazia să fiți prea obosit, înainte de o întreagă zi în care puteți găsi scuze ca să nu faceți exerciții fizice. *Dimineața miraculoasă* este cu adevărat o modalitate sigură de a evita toate acele scuze și de a face din exercițiul fizic un obicei zilnic. (Mai multe despre modalitatea mai ușoară de a implementa obiceiurile pozitive în viața voastră, precum exercițiile fizice, în *Capitolul 9: De la de nesuportat la de neoprit: secretul dezvoltării unor obiceiuri care îți vor transforma viața (în 30 de zile)* care îți va spori calitatea vieții pentru anii ce vor urma.

Precizări juridice: Sper că este de la sine înțeles, dar ar trebui să consultați un doctor înainte de a începe orice regim de exerciții, mai ales dacă simțiți vreo durere fizică, disconfort, dizabilitate etc. S-ar putea să aveți nevoie să modificați sau chiar să vă abțineți de la rutina de exerciții fizice pentru a veni în întâmpinarea nevoilor voastre individuale.

Life S.A.V.E.R.S.
R este de la Reading[11]

Cel care nu citește cărți bune nu este superior celui care nu poate să le citească.

— Mark Twain

Lectura este pentru minte ceea ce este exercițiul fizic pentru trup și rugăciunea pentru suflet. Devenim cărțile pe care le citim.

— Matthew Kelly

Lectura, cea de-a cincea practică în *Life S.A.V.E.R.S.*, constituie cea mai rapidă cale să îți transformi fiecare aspect al vieții. Este una dintre cele mai la îndemână metode de a dobândi cunoștințe, idei și strategii pentru a obține un succes de nivel zece în fiecare aspect a vieții tale.

Cheia este să înveți de la experți — cei care deja au înfăptuit ceea ce vrei și tu să faci. Nu e cazul să reinventezi roata. Cel mai rapid mod de a duce la îndeplinire tot ceea ce îți dorești este să îi copiezi pe oamenii de succes care au dobândit deja lucrurile respective. Cu un număr aproape infinit de cărți disponibile pentru fiecare subiect, nu există o limită a cunoașterii pe care să o poți atinge prin lectură zilnică.

Am auzit recent pe cineva spunând în batjocură pe tonul *sunt prea șmecher pentru așa ceva* „Oh, știi, nu citesc ghiduri

[11] *Reading* — lectură, citit. (*N.t.*)

practice de auto-ajutor“ ca și când asemenea cărți ar fi sub demnitatea lui. Sărmanul individ. Nu știu dacă e vorba de orgoliu ori doar de inconștiență, dar în felul acesta ignoră uriașa cantitate de cunoaștere, acumulare continuă și idei pe care le-ar fi putut dobândi de la cei mai străluciți indivizi din lume care au avut succes. Oare ce persoană cu mintea întreagă ar alege să *nu* procedeze astfel?

Orice ai dori pentru viața ta există nenumărate cărți care să te învețe cum să obții acel ceva. Vrei să devii bogat, înstărit, multimilionar? Există multe cărți scrise de cei care au atins vârfuri ale succesului financiar care te vor învăța cum să procedezi. Iată câteva dintre preferatele mele:

- *The Millionaire Fastlane* de MJ DeMarco
- *Think and Grow Rich* de Napoleon Hill
- *Secrets of the Millionaire Mind* de T. Harv Eker
- *Total Money Makeover* de Dave Ramsey

Dorești să stabilești o relație incredibilă bazată pe dragoste, sprijin reciproc, romantism? Există probabil mai multe cărți despre cum poți obține acest lucru decât ai putea citi într-un deceniu. Iată câteva dintre preferatele mele.

- *The Five Love Languages* de Gary D. Chapman
- *The SoulMate Experience* de Jo Dunn
- *The Seven Principles For Making a Marriage Work* de John M. Gottman și Nan Silver

Indiferent dacă vrei să îți îmbunătățești relațiile, să îți sporești încrederea în tine, să îți perfecționezi tehnicile de comunicare și persuasiune, să înveți cum să devii bogat sau să schimbi în bine fiecare aspect al vieții tale, îndreaptă-te spre librăria din apropiere sau fă ca mine și intră pe Amazon.com și vei găsi o puzderie de cărți pe orice subiect. Pentru a economisi bani recomand utilizarea bibliotecii de cartier sau să vizitezi unul dintre site-urile mele favorite, www.paperbackswap.com.

Pentru o listă completă a cărților mele preferate — inclusiv cele care au avut cel mai mare impact asupra propriului

succes și fericiri — merită să vezi lista de lecturi recomandate (*Recommended Reading*) de pe site-ul www.TMMBook.com.

Cât de mult ar trebui să citești?

Îți sugerez să-ți iei angajamentul de a citi minimum zece pagini pe zi (deși e în regulă să începi cu cinci dacă citești încet sau dacă *încă* nu ai deprins gustul lecturii). Să facem puțină matematică pentru o secundă: a citi zece pagini pe zi nu te va epuiza, dar te va schimba în bine. Vorbim de doar 10-15 minute de lectură sau de 15-30 dacă citești mai încet.

Privește lucrurile în felul acesta. Să citești 10 pagini pe zi ar însemna o medie de 3 650 de pagini pe an, ceea ce ar echivala cu optsprezece cărți de autodezvoltare de câte 200 de pagini! Crezi că dacă vei citi optsprezece cărți de dezvoltare personală în următoarele 12 luni vei fi mai instruit, mai capabil și mai încrezător, cu alte cuvinte o altă persoană schimbată în bine? Cu siguranță!

Considerații finale în privința cititului

- Începe prin a te gândi la scopul final. Înainte de a începe să citești în fiecare zi, întreabă-te de ce citești cartea respectivă, ce vrei să înveți din ea și ține minte acest scop. Ia-ți o clipă să faci acest lucru acum și întreabă-te ce vrei să afli din cartea pe care o citești. Ești hotărât să o termini? Chiar mai important, ești decis să aplici ceea ce înveți și să treci la acțiune continuând în cele din urmă cu *Dimineața miraculoasă, cum să îți transformi viața în 30 de zile?*
- Mulți dintre cei care pun în practică *Dimineața miraculoasă* își folosesc timpul dedicat lecturii pentru a parcurge texte religioase precum Biblia, Torah sau altele de acest fel.

- Sper că ai urmat sfatul pe care ți l-am dat și ai subliniat, încercuit, marcat, îndoit colțurile paginilor și ai făcut însemnări pe marginea acestei cărți. Pentru a obține cât mai mult din ceea ce am citit și pentru a-mi ușura, pe viitor, reluarea conținutului, am subliniat sau încercuit orice am dorit să recitesc și am notat pe margine de ce am marcat paragraful în cauză (cu excepția situației când este cartea unei biblioteci). Această acțiune de a face adnotări pe măsură ce citesc îmi permite să reiau lectura oricând și să recâștig toate învățămintele importante și ideile fără a fi nevoie să recitesc din nou cartea de la cap la coadă.
- Recomand cu căldură recitirea unor cărți de dezvoltare personală foarte bune. Rareori citim o carte și suntem în măsură să ne însușim toate lucrurile valoroase din cuprinsul ei. Pentru a dobândi măiestrie într-un domeniu este nevoie de repetiție, de expunerea repetitivă la anumite idei, strategii și tehnici până când devin înscrise în inconștientul nostru. De exemplu, dacă vrei să devii expert în karate, nu poți învăța o tehnică și să crezi că deja o stăpânești pe deplin. Dimpotrivă, înveți tehnicile, le practici, apoi te întorci la maestrul tău și le înveți din nou și repeți procesul de sute de ori în scopul stăpânirii depline.
- Stăpânirea tehnicilor pentru a-ți îmbunătăți viața funcționează în același mod. Este mai important să recitești o carte pe care ai parcurs-o deja și care are sfaturi pentru a-ți îmbunătăți viața decât să parcurgi o nouă carte înainte de a fi asimilat strategiile celei dintâi. Ori de câte ori citesc o carte despre care îmi dau seama că poate avea impact asupra unui aspect al vieții mele mă angajez să recitesc cartea respectivă (sau, cel puțin, părțile pe care le-am încercuit, subliniat, marcat) de îndată ce am terminat-o pentru prima dată. În mod obișnuit am rezervat un spațiu pe raft pentru cărțile pe care doresc să le recitesc. Am citit cărți ca *Think and*

Grow Rich de cel puțin trei ori și adeseori mă întorc la lectura lor pe parcursul unui an. A reciti presupune disciplină pentru că, de regulă, este mai „amuzant" să citești o carte pe care nu ai mai citit-o niciodată. Repetiția poate fi plictisitoare sau obositoare (asta explică de ce atât de puțini oameni sunt stăpâni pe un anumit domeniu), dar nu este un motiv în plus pentru a o face. E nevoie să ne dezvoltăm un nivel înalt de autodisciplină. De ce să nu încercăm cu cartea de față? Promite-ți să o recitești de îndată ce ai terminat-o pentru a-ți adânci cunoașterea și pentru a-ți acorda mai mult timp cunoașterii în detaliu a *Dimineții miraculoase.*

Life S.A.V.E.R.S. S este de la Scriere

Indiferent de ce anume scrii, faptul că așterni cuvinte pe o pagină este o formă de terapie care nu te costă nimic.

— Diana Raab

Ideile vin de oriunde, în orice moment. Însă problema cu notițele mentale este aceea că cerneala dispare foarte repede.

— Rolf Smith

Scrisul[12] constituie practica finală din Life S.A.V.E.R.S. și constituie un sinonim pentru writing, dar dă-mi voie, te rog, să mă folosesc de acest verb pentru că am nevoie de un „S" la finalul acronimului, iar „W" nu s-ar potrivi. Îți mulțumesc, dicționarule, îți rămân dator.

Jurnalul

Forma mea favorită de scris este să țin un jurnal, ceea ce fac timp de 5-10 minute pe durata propriei *Dimineți miraculoase.* Dacă îți aduni gândurile și le pui pe hârtie, vei dobândi o înțelegere pe care altfel nu ai avea de unde să o capeți. Elementul scris din *Dimineața ta miraculoasă* îți permite să îți

[12] „Scribing", sinonim cu „writing" — a scrie. (*N.t.*)

notezi gândurile, ideile, descoperirile, realizările, succesele și lecțiile învățate, precum și orice tip de oportunitate sau dezvoltare personală.

Deși de ani de zile cunosc binefacerile ținerii unui jurnal și cu toate că am practicat acest lucru de câteva ori, nu am fost constant în această deprindere pentru că nu a fost niciodată parte a rutinei zilnice. De obicei, țin un jurnal lângă pat și când ajung acasă seara târziu în nouă cazuri din zece îmi găsesc scuza că sunt prea obosit pentru a mai nota ceva. Jurnalele mele sunt în mare parte foi albe. Chiar dacă am deja destule jurnale nescrise pe noptieră îmi cumpăr regulat o nouă agendă — una mai scumpă — încercând să îmi spun că dacă am cheltuit destui bani pe ea voi scrie cu siguranță ceva. Pare o teorie decentă, nu-i așa? Din păcate mica mea stratagemă nu a funcționat niciodată și timp de mai mulți ani am acumulat doar din ce în ce mai multe agende, mai scumpe, dar cu paginile la fel de goale.

Acestea s-au întâmplat înainte de *Dimineața miraculoasă*. Din prima zi, *Dimineața miraculoasă* mi-a oferit timpul și structura de a scrie în jurnal în *fiecare zi* și, foarte rapid, a devenit una dintre îndeletnicirile mele preferate. Pot spune acum că ținerea unui jurnal a devenit una dintre practicile care îmi aduc cele mai multe recompense și împliniri. Nu numai că realizez beneficiile zilnice de a-mi aduna gândurile și a le așterne pe hârtie, dar încă și mai importante sunt cele rezultate din recitirea ulterioară a jurnalelor de la cap la coadă, de regulă la sfârșitul unui an. Este greu de transpus în cuvinte cât de copleșitoare în sens constructiv este experiența recitirii propriilor jurnale, dar am să mă străduiesc să o fac.

Prima experiență

La 31 decembrie după primul an de *Dimineața miraculoasă* și de scris regulat în propriul jurnal am început să recitesc prima pagină pe care o scrisesem în anul respectiv. Am

început să revăd și să *retrăiesc* fiecare zi din anul respectiv. Am putut să îmi amintesc starea de spirit din fiecare zi și să capăt o nouă perspectivă asupra felului în care progresasem de-a lungul anului. Mi-am reexaminat acțiunile, activitățile și progresul dându-mi o nouă apreciere asupra a ceea ce făcusem vreme de 12 luni. Mai important, am rememorat lecțiile pe care le-am învățat, multe dintre ele fiind uitate de-a lungul anului.

Gratitudine 2.0 — Am conștientizat o mult mai profundă dimensiune a gratitudinii, simultan pe două niveluri, într-o manieră pe care nu o mai experimentasem până atunci. A fost ceea ce acum numesc dreptul primul meu moment *Back to the Future*. Încearcă să mă urmărești (simte-te liber să mă imaginezi drept Marty McFly coborând dintr-un automobil DeLorean din 1985). Pe măsură ce îmi citeam jurnalul, eul meu din clipa aceea (care era totodată eul *viitor* al celui care am fost în momentul în care îmi scriam jurnalul) privea înapoi către toate persoanele, experiențele, învățămintele și realizările cărora le fusesem îndatorat pe parcursul anului. Pe cât de intens percepeam în momentul respectiv gratitudinea pentru cele trăite în trecut, pe atât eram de recunoscător în momentul prezent pentru cele trăite din momentul în care scrisesem. A fost o experiență remarcabilă și un pic ireală.

Creștere accelerată — Apoi, am început să percep cel mai valoros lucru pe care l-aș câștiga recitindu-mi jurnalele. Am scos o foaie de hârtie, am trasat o linie pe mijlocul paginii și am scris un titlu pentru fiecare coloană: *Lecții învățate* și *Noi angajamente*. Pe măsură ce citeam sutele de însemnări am realizat că învățasem zeci de lecții.

Acest proces de rememorare a unor *Lecții învățate* și de asumare a unor *Noi angajamente* de a aplica aceste lecții a contribuit la dezvoltarea mea personală mai mult decât orice alt ceva.

Deși sunt multe beneficii rezultate de pe urma ținerii unui jurnal, unele dintre ele fiind deja amintite, iată câteva dintre preferatele mele:

- **Claritatea** — Procesul de a scrie ne obligă să reflectăm asupra subiectului pentru a-l înțelege. Ținerea unui jurnal îți oferă mai multă claritate, îți pune mintea la contribuție și te ajută să îți rezolvi problemele.
- **Ideile** — Jurnalul îți permite nu numai să îți îmbogățești ideile, dar te împiedică să pierzi idei importante pe care vrei să le pui în aplicare pe viitor.
- **Rememorarea unor învățăminte** — Jurnalul îți permite să îți reamintești tot ceea ce ai învățat.
- **Conștientizarea propriului progres** — Este minunat să îți reamintești prin lectura propriilor însemnări făcute pe durata anului progresul pe care l-ai făcut. Este una dintre experiențele cele mai dătătoare de puteri, de încredere și mai îmbucurătoare. Nu poate fi duplicată în niciun alt fel.

Gap-focus[13]: te afectează sau te ajută?

În primele pagini ale acestui capitol am vorbit despre cum putem folosi *Life S.A.V.E.R.S.* pentru a astupa propriile „prăpăstii". Ființele umane sunt condiționate să aibă ceea ce eu numesc *Gap-focus*. Tindem să ne concentrăm pe distanța dintre ceea ce suntem în viață și locul în care am vrea să ne aflăm, între ceea ce am realizat și ceea ce am fi putut sau am vrea să realizăm și pe diferența între cine suntem și viziunea noastră ideală despre persoana care credem că ar trebui să fim.

Problema cu acest permanent *Gap-focus* este că poate fi dăunător încrederii și imaginii de sine, făcându-ne să credem că nu avem destul, că nu am realizat suficient și că nu suntem îndeajuns de buni sau, cel puțin, nu într-atât cât am dori.

De regulă, cei care au mari împliniri stau cel mai prost în această privință, trecând cu vederea sau minimizându-și

[13] Concentrarea asupra prăpăstiei. (*N.t.*)

realizările, reproșându-și fiecare greșeală sau imperfecțiune și având mereu senzația că nimic din ceea ce fac nu este suficient de bun.

Ironia face că o astfel de atitudine constituie un motiv pentru care cei realizați *sunt* realizați. Dorința lor fără margini de a se perfecționa este ceea ce potențează căutarea continuă a excelenței și îi face să își îndeplinească mereu obiectivele. *Gap-focus* poate fi extrem de benefic dacă rezultă dintr-o perspectivă pozitivă, proactivă de tipul: „Sunt determinat și hotărât să îmi îndeplinesc obiectivele", fără niciun fel de sentiment al lipsurilor. Din păcate acest lucru se întâmplă foarte rar. Persoana obișnuită, chiar și una cu succes moderat, tinde să se concentreze asupra deficiențelor în mod negativ.

Cei cu reușitele cele mai spectaculoase — cei care sunt echilibrați și deciși să atingă nivelul maxim de succes în aproape toate acțiunile lor sunt extrem de recunoscători pentru ceea ce au, valorizează rareori împlinirile lor și sunt împăcați cu cine sunt. Acesta este rezultatul duelului dintre ideile *Fac tot ce pot în clipa de față* și, în același timp, *Pot și voi face mai bine.* Această viziune de sine echilibrată preîntâmpină sentimentul de a nu fi, de a nu avea și de a nu face destul concomitent cu determinarea de a elimina orice deficiență în vreun domeniu.

De obicei când se încheie o zi, o săptămână, o lună sau un an și suntem într-o dispoziție *Gap-focus*, este aproape imposibil să avem o privire obiectivă asupra noastră și asupra realizărilor noastre. De exemplu, dacă ai zece lucruri de rezolvat pe lista zilnică, chiar dacă ai dus la bun sfârșit șase dintre ele, poți avea sentimentul că nu ai întreprins nimic din ce ți-ai propus.

Mulți oameni fac zeci, dacă nu sute de lucruri așa cum trebuie pe durata zilei și doar câteva greșeli. Ghiciți care vor fi lucrurile de care oamenii își vor reaminti mereu? Nu ar avea mai mult sens să te concentrezi pe cele 100 de lucruri pe care le-ai făcut cum trebuie? Cu siguranță că este mai plăcut.

Ce are însă acest lucru în comun cu scrierea unui jurnal? Scriind într-un jurnal în fiecare zi într-o manieră *structurată*, strategică (mai multe despre acest aspect vor urma imediat) îți permite să te concentrezi pe ceea ce ai realizat, pe lucrurile pentru care trebuie să fii mulțumit și pe ce ești decis să faci mai bine pe viitor. Astfel te vei bucura mai tare de experiențele din fiecare zi, te vei bucura de fiecare realizare și vei avea un nivel înalt de claritate pentru a-ți accelera rezultatele.

Cum să ții un jurnal în mod eficient

Iată trei pași simpli de a începe să ții un jurnal sau pentru a-ți perfecționa maniera de redactare.

1. **Alege un format → electronic sau tradițional.** Cu toții va trebui să decideți dacă vreți să țineți un jurnal pe un caiet sau unul electronic (pe computer sau o aplicație de telefon sau tabletă). Cum am utilizat ambele variante pot spune că sunt avantaje și dezavantaje ale ambelor tipuri (despre care voi vorbi imediat), dar totul depinde de preferințele individuale. Trebuie să te întrebi dacă preferi să scrii de mână sau să tastezi. Prin urmare, formatul de utilizat ar trebui să fie o decizie destul de simplă.
2. **Cumpără-ți o agendă.** Pentru un jurnal tradițional, deși poate fi folosit orice tip de hârtie (poți folosi chiar un caiet cu spirală de 99 de cenți), ar fi de ales o agendă frumoasă, durabilă la care să îți facă plăcere să privești cu atât mai mult cu cât va fi ceva ce vei avea pentru restul vieții. Cumpără-ți o agendă care să fie nu numai liniată, dar care să aibă și calendar și spațiu de scris pentru toate cele 365 de zile. Mi-am dat seama că a avea un spațiu de scris pentru fiecare zi marcată îmi ușurează sarcina de a urmări ce am făcut zilnic întrucât pot repera zilele în care nu am notat nimic. Această mă îndeamnă, de regulă, să rememorez acele zile ratate urmărindu-mi adnotările. Este de asemenea plăcut să ai jurnale pentru fiecare an, astfel încât să retrăiești fiecare moment din viață și să încerci satisfacțiile descrise anterior în sub-capitolul *Prima experiență*. Unul dintre jurnalele mele favorite este *The Winners Journal* (www.TheWinnersJournal.com), pe care l-am folosit din 2007-2009 și am fost foarte mulțumit de rezultate. În fapt este ceea ce m-a inspirat să schițez și să creez ***Jurnalul Dimineții miraculoase***[14] (disponibil acum pe Amazon.com). Poți chiar descărca de pe site o variantă gratuită din *Jurnalul Dimineții miraculoase* după acești trei pași.
Dacă preferi un jurnal electronic există, de asemenea, mai multe variante. Aplicația mea favorită este ***Five-Minute Journal*** (disponibil la www.FiveMinuteJournal.com) care devine extrem de populară. Îți ușurează munca prin formule standardizate de genul „Sunt recunoscător pentru..." și „ De ce a fost grozavă ziua de azi?" Totul durează în mod concret cinci minute sau chiar mai puțin și include opțiunea „Seara" care îți permite să recapitulezi cele întâmplate și chiar să încarci fotografii pentru a crea memorii vizuale. Din nou totul depinde de preferințele tale și ce caracteristici dorești. Tastează doar „online journal" pe Google sau „journal" în magazinul online pentru aplicații și vei avea o multitudine de opțiuni.
3. **Decide despre ce vrei să scrii.** Există nenumărate aspecte ale vieții tale despre care poți vorbi și o mulțime de feluri de a ține un jurnal. Jurnale de mulțumire, jurnale de visuri, jurnale de rețete de bucătărie, jurnale de activități etc. Poți scrie despre țelurile tale, despre visuri, planuri, familie, promisiuni, lecții învățate și despre orice altceva simți nevoia să te concentrezi în

14 The Miracle Morning Journal. (*N.t.*)

viață. Metoda mea acoperă atât aspecte specifice — îmi notez realizările, aspectele care trebuie îmbunătățite ce lucruri îmi doresc să le îmbunătățesc —, cât și chestiuni tradiționale ca lucrurile petrecute în ziua respectivă. Consider că ambele sunt importante și cred că este plăcut să le combini.

Pentru a obține o mostră gratuită din *The Miracle Morning Journal*, accesează www.TMMBook.com.

Dorești să scrii o carte?

Potrivit unui sondaj al revistei *USA Today*, 82% dintre americani doresc să scrie o carte, dar obstacolul nr. 1 de care se lovesc este.... Ai ghicit! Nu au timpul necesar. Dacă ai vrut vreodată să scrii o carte poți folosi *Dimineața miraculoasă* pentru a realiza acest lucru. De fapt chiar acum îți scriu aceste lucruri pe durata propriei mele *dimineți miraculoase*.

Cred că fiecare dintre noi are o carte interioară care conține propriile valori ce pot fi oferite lumii. De fapt am început recent să antrenez mulți dintre clienții mei despre felul în care să înceapă (sau să încheie) prima (sau următoarea) carte și cum să scrie o carte care nu numai să devină bestseller (asta e partea ușoară), dar o carte care să creeze o revoluție.

Sunt întotdeauna entuziasmat să ascult povestirile oamenilor și subiectele despre care vor să scrie.

Cum să personalizezi *Life S.A.V.E.R.S.*

În capitolul 8 *Personalizarea miracolului de dimineață ca să se potrivească stilului tău de viață*, vei învăța cum poți personaliza aproape fiecare aspect din *Dimineața miraculoasă* pe măsura gusturilor tale. Deocamdată, vreau să împărtășesc

câteva idei despre personalizarea *Life S.A.V.E.R.S.* bazate pe propriul program și preferințe. Activitățile uzuale din fiecare dimineață îți vor permite probabil doar 20-30 de minute de *Dimineața miraculoasă* sau poate vei prefera o variantă mai lungă la sfârșitul săptămânii.

Iată un exemplu comun de program *Dimineața miraculoasă 60 de minute* folosind *Life S.A.V.E.R.S.*

Dimineața miraculoasă (60 min.)
variantă de program:

— Folosind The Life S.A.V.E.R.S. —

- **Tăcere** (5 minute)
- **Afirmații** (5 minute)
- **Vizualizare** (5 minute)
- **Exercițiu** (20 de minute)
- **Lectură** (20 de minute)
- **Scris** (5 minute)

Timp total: 60 de minute

Ordinea în care vei îndeplini aceste *Life S.A.V.E.R.S.* poate fi aranjată în funcție de propriile preferințe. Unii oameni preferă să facă mai întâi exercițiile pentru a-și pune sângele în mișcare și a se trezi. Totuși ar fi de preferat ca exercițiile să fie ultimele din lista *Life S.A.V.E.R.S.* pentru a nu-ți petrece transpirat *Dimineața miraculoasă*. Personal, aleg să încep intenționat cu o perioadă de tăcere liniștitoare, astfel încât să mă trezesc progresiv, să îmi limpezesc gândurile și să îmi concentrez energia și intențiile. Îmi păstrez *Exercițiul* ca ultimă activitate, astfel încât apoi să merg direct la duș și să îmi încep ziua. Totuși e vorba de propria ta *Dimineață miraculoasă* — nu de a mea — așa că simte-te liber să experimentezi cu diferite maniere de a-ți ordona activitățile pentru a vedea care îți convine cel mai mult.

Considerații finale despre Life S.A.V.E.R.S.

Orice este dificil înainte de a fi ușor. Orice experiență nouă este inconfortabilă înainte de a fi comodă. Cu cât vei practica mai mult *Life S.A.V.E.R.S.*, cu atât vei simți mai naturală și mai normală fiecare activitate. Amintește-ți că prima mea experiență de meditație a fost aproape și ultima întrucât mintea mea gonea ca un Ferrari, iar gândurile mele se loveau necontrolat ca o bilă de argint într-un joc de pinball. În clipa de față iubesc starea de meditație și cu toate că nu sunt un maestru spun că sunt destul de bun la așa ceva. La fel prima dată când am încercat yoga m-am simțit ca un pește pe uscat. Nu eram flexibil, nu eram în măsură să realizez corect posturile și m-am simțit incomod. Acum yoga este exercițiul meu preferat și sunt mulțumit că m-am ținut de această practică.

Te invit să practici *Life S.A.V.E.R.S.*, astfel încât să te obișnuiești cu fiecare activitate și să obții un start lansat înainte de a începe *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* în capitolul al 10-lea. Dacă problema ta cea mai mare este încă de a găsi timpul necesar nu îți face probleme. În capitolul următor vei învăța cum să execuți în întregime Dimineața miraculoasă obținând toate beneficiile de pe urma celor șase *Life S.A.V.E.R.S.* în doar șase minute.

7

Miracolul în șase minute (rezultate reale în șase minute)

Pe de o parte, toți dorim să fim fericiți. Pe de altă parte, toți știm care sunt lucrurile care ne fac fericiți, dar nu le abordăm. De ce? Simplu. Suntem prea ocupați. Ocupați cu ce? Cu încercarea de a fi fericiți.

— Matthew Kelly

Nu am timp să mă trezesc devreme.

— Anonim

Oh, ești ocupat? Ciudat. Credeam că doar eu sunt.

Cea mai frecventă întrebare pe care o primesc în legătură cu *Dimineața miraculoasă* este *cât trebuie să dureze*. Când mi-am dat pentru prima oară seama de faptul că nivelul nostru de succes (sau de împlinire a potențialului propriu), în orice aspect al vieții, este limitat de nivelul insuficient (sau inexistent) al dezvoltării personale, cea mai mare provocare a fost *să găsesc timp* pentru a remedia această situație.

Pe măsură ce lucram la *Dimineața miraculoasă*, de-a lungul anilor, mi-am dat seama că trebuie să ajustez lucrarea, astfel încât chiar și cei mai ocupați dintre noi să-și găsească timp pentru a o pune în practică. Am conceput *Dimineața miraculoasă de 6 minute* pentru acele zile în care timpul nu e suficient, pentru aceia dintre voi care sunteți atât de copleșiți de programul zilnic, încât doar gândul că trebuie să-i *mai adăugați ceva* vă stresează.

Cred că putem fi de acord că a investi minimum 6 minute în a deveni persoana care trebuie să fim pentru a atinge acele noi praguri de succes și fericire dorite nu e exagerat, ci este cu adevărat necesar, chiar și atunci când suntem presați de timp. Cu siguranță, continuând lectura, veți fi plăcut surprinși să realizați cât de puternice și de importante pot fi aceste 6 minute! Imaginați-vă că primele 6 minute ale fiecărei dimineți s-ar derula astfel...

Minutul 1...

Imaginați-vă că vă treziți liniștiți dimineața, cu un căscat generos, vă întindeți și zâmbiți. În loc să vă grăbiți să începeți o zi haotică, stresați și copleșiți, petreceți primul minut stând, într-o tăcere calmă. Foarte calm, foarte liniștiți, respirați adânc, încet. Puteți gândi o rugăciune de recunoștință, pentru momentul prezent sau una în care să cereți călăuzire în drumul vostru; puteți încerca un minut de meditație. Stând în tăcere, sunteți cu totul cufundați în trăirea prezentului. Vă relaxați mintea și corpul și lăsați stresul să dispară, căpătând un sentiment adânc de pace, de rost și de sens...

Minutul 2...

Citiți cu voce tare, de la început până la sfârșit, *Afirmațiile* zilnice, cele care vă reamintesc de potențialul vostru nelimitat și de prioritățile cele mai semnificative. Concentrându-vă pe ceea ce contează cel mai mult pentru voi, nivelul intern de motivație crește. Lectura a ceea ce vă reamintește de ce sunteți cu *adevărat* capabili vă oferă un sentiment de încredere; parcurgerea a ceea ce reprezintă scopul vostru, vă determină să acționați pentru a vă trăi viața așa cum vă doriți cu adevărat, așa cum meritați și așa cum știți că se poate...

Minutul 3...

Închideți ochii sau priviți panoul dorințelor și vizualizați. *Vizualizarea* poate include felul în care veți arăta și vă veți simți odată ce v-ați atins scopurile. Puteți vizualiza modul perfect în care vi se va desfășura ziua, cât de bine vă veți simți desfășurându-vă activitatea, zâmbind și râzând împreună cu familia sau cu partenerul și îndeplinind cu ușurință tot ce v-ați propus pentru acea zi, cum va fi, cum vă veți simți, și cum vă veți bucura de ceea ce veți îndeplini...

Minutul 4...

Petreceți un minut enumerând, în scris, toate aspectele pentru care sunteți recunoscători, de care sunteți mândri și scopurile pe care vi le-ați propus pentru acea zi. Astfel, vă creați o stare de spirit puternică, inspirată și încrezătoare...

Minutul 5...

Luați-vă cartea de auto-ajutorare și petreceți un minunat minut citind o pagină sau două. Astfel, căpătați o perspectivă nouă, pe care să o încorporați în ziua care începe, pentru a vă îmbunătăți activitatea sau relațiile, sau descoperiți ceva nou, folositor în a gândi, a simți și *a trăi* mai bine...

Minutul 6...

În cele din urmă, vă ridicați și petreceți ultimul minut mișcându-vă preț de 60 de secunde. Puteți alerga în loc sau sări, depărtând picioarele și mâinile concomitent, sau executând flotări, sau genuflexiuni. Scopul este să vă accelerați

ritmul cardiac, să generați energie și să accentuați starea de vigilență și concentrare.

Cum v-ați simți dacă ați petrece astfel primele 6 minute ale fiecărei zile? Cum vi s-ar îmbunătăți calitatea vieții?

Nu vă îndemn să limitați *Dimineața miraculoasă* la doar 6 minute zilnic, însă, așa cum am mai spus, *Dimineața miraculoasă de 6 minute* constituie o strategie puternică pentru accelerarea dezvoltării personale.

8 Personalizarea miracolului de dimineață ca să se potrivească stilului tău de viață și să te poarte spre atingerea celor mai înalte scopuri și visuri

Dimineața miraculoasă *este minunată. A adus noi niveluri de limpezime, concentrare și energie în viața mea. Este grozav faptul că poate constitui o rutină diferită pentru fiecare persoană, în funcție de scopuri și de program. Pentru mine, ca antreprenor și părinte al unui copil de un an, a reprezentat o ocazie de reflecție, de rugă și de concentrare la scopurile și idealurile proprii, de mișcare și de eliminare a stresului. De asemenea, mi-a permis să fiu recunoscătoare pentru oamenii, întâmplările și binecuvântările din viața mea. Toți avem 168 de ore într-o săptămână; folosiți* Dimineața miraculoasă *și veți descoperi în viața voastră minuni de care nici nu știați că există!*

— Katie Heaney, antreprenor,
Hedgehog Group (Saint Louis, Missouri)

Până acum, ne-am concentrat asupra modelului *Life S.A.V.E.R.S.* pentru accelerarea dezvoltării personale în timpul *Dimineții miraculoase*, deși aceasta poate fi personalizată. Începând cu momentul trezirii și continuând cu durata *Dimineții miraculoase*, cu activitățile desfășurate, ca și cu durata și ordinea fiecărei activități în parte, nu există limite

în adaptarea ei la stilul de viață personal și în măsura în care vă poate ajuta să vă atingeți cele mai importante scopuri, mai rapid ca niciodată.

În acest capitol vom discuta despre toate cele de mai sus, dar și despre când și ce să mâncăm dimineața, cum să vă potriviți *Dimineața miraculoasă* cu principalele scopuri și deziderate, ce să facem în timpul sfârșitului de săptămână, un pont despre cum să depășim procrastinarea și multe altele.

Trezirea și începutul

Asta ar putea suna complet contraintuitiv, dar stai puțin: nu trebuie neapărat să îți petreci *Dimineața miraculoasă* dimineața.

Poftim?

Sigur că există avantaje incontestabile ale trezitului de dimineață și ale începerii cu energie a zilei. Totuși, unora, stilul de viață și programul nu le permite acest ritm — evident, cei ce lucrează în schimburi de noapte sau până seara târziu se vor trezi mai târziu decât cei ce au ajuns în pat la ora 9, în fiecare seară. Luând în considerație faptul că programul fiecăruia este diferit, principiul *Dimineții miraculoase* este de a vă trezi *mai devreme* decât în mod normal (de obicei, cu 30-60 de minute înainte), pentru a putea dedica timp zilnic transformării sinelui și vieții.

Când, de ce și ce să mâncăm (dimineața)

Până acum, s-ar putea să te întrebi *când apuc să mănânc în timpul Dimineții miraculoase*? În afară de *când* să mănânci în *Dimineața miraculoasă*, *ce* anume alegi să mănânci este chiar mai important și *de ce* alegi să mănânci anumite alimente poate fi și mai important.

Când să mâncăm — amintește-ți că digestia este unul din procesele care impune zilnic cele mai mari costuri de energie. Cu cât mâncăm mai mult, cu atât solicităm mai mult organismul pentru a digera și ne vom simți cu atât mai secătuiți. De aceea, recomand să mănânci după *Dimineața miraculoasă*; astfel, pentru a-ți asigura nivelul optim de atenție și concentrare pe durata procesului *Life S.A.V.E.R.S.*, sângele va iriga mai mult creierul, decât stomacul. Dacă totuși simți că trebuie să mănânci ceva imediat după trezire, asigură-te că alegi alimente puține, ușor de digerat, cum ar fi fructele proaspete sau pasate, cu iaurt.

De ce să mâncăm — să discutăm puțin despre motivul pentru care alegem alimentele pe care le mâncăm. Când sunteți la cumpărături sau alegeți un fel de mâncare la restaurant, după ce criterii vă ghidați în alegerile pe care le faceți? După gust? Textură? Conveniență? Sănătate? Energie? Restricții alimentare? Multă lume alege ceea ce mănâncă în funcție de gust și, la un nivel mai profund, după reacția emoțională față de alimentele al căror gust este plăcut. Dacă am întreba o persoană: *de ce ai mâncat înghețata aceea? de ce ai băut sucul acela?* sau *de ce ai cumpărat pui prăjit pentru acasă?*, este posibil să primim răspunsuri de genul: *mmm, pentru că-mi place înghețata! îmi place să beau suc! aveam poftă de pui prăjit!* Răspunsurile bazate pe reacții emoționale derivă, în principal, din savoarea percepută a alimentelor. În cazul de față, persoana respectivă nu-și va explica alegerile în termeni de valoare nutritivă sau calorică.

Ceea ce vreau să spun este că, dacă ne dorim mai multă energie (și toți ne dorim asta), dacă vrem să ducem o viață sănătoasă, scutită de boli (ceva ce ne dorim cu toții), este foarte important să reflectăm asupra motivelor pentru care alegem anumite alimente și, mai ales, *să începem să apreciem efectele asupra sănătății, precum și valoarea nutrițională a alimentelor la fel de mult pe cât apreciem gustul.* Nu vreau să se înțeleagă că îndemn la consumul de alimente fără gust, dar care prezintă beneficii energetice. Le putem avea pe ambele.

Dacă ne dorim să trăim fiecare zi cu cât mai multă energie, astfel încât să activăm la cel mai ridicat nivel și să ducem o viață sănătoasă, trebuie să alegem mai des alimentele bune pentru sănătate, care ne dau energie și care sunt și savuroase.

Ce să mâncăm — înainte de a deschide acest subiect, o să abordez, pe scurt, subiectul a ceea ce bem. Amintiți-vă că pasul # 4 al strategiei celor *5 pași pentru trezirea rapidă* este acela de a bea un pahar de apă imediat după trezire, pentru rehidratare și reenergizare, după o noapte de somn. Apoi, îmi încep, de obicei, *Dimineața miraculoasă* cu o cană de cafea tare; de fapt, fixez alarma cu 15 minute mai devreme, pentru a avea timp de cafea, care să nu afecteze timpul dedicat *Dimineții miraculoase*.

În ceea ce privește ceea ce mâncăm, este dovedit faptul că o dietă bogată în *hrană vie*, cum sunt fructele și legumele proaspete, vă va crește nivelul energetic, vă va îmbunătăți concentrarea și bunăstarea afectivă și vă va proteja sănătatea. De aceea, am creat o băutură specifică *Dimineții miraculoase*, un smoothie care include într-un singur pahar tot ceea ce e necesar organismului,. Este vorba de spectrul proteic complet (*toți* aminoacizii esențiali), antioxidanții necesari vitalității, acizi grași esențiali Omega 3 (pentru imunitate, activitate cerebrală și combaterea afecțiunilor cardiovasculare), la care se adaugă un spectru bogat de vitamine și minerale... pentru început; mai trebuie menționate și *superalimentele*, precum nutrimentele din fructul arborelui de cacao (cu efect stimulator), rădăcina de maca (plantă originară din Anzi, cu efecte de reglare hormonală și energetică) și semințele de chia, imunostimulatoare și inhibitoare ale apetitului.

Băutura *Dimineții miraculoase* nu are doar efectul de a vă energiza, este și foarte savuroasă. S-ar putea chiar să descoperiți că vă ajută să creați miracole, în viața de zi cu zi. Rețeta este disponibilă gratuit pe www.TMMBook.com. Știți expresia aceea, *suntem ceea ce mâncăm*? Îngrijiți-vă organismul, pentru ca el să poată avea grijă de voi și veți avea parte imediat de niveluri crescute de energie și limpezime!

Ajustarea *Dimineții miraculoase* la scopurile și idealurile personale

Cei mai mulți practicanți ai *Dimineții miraculoase* și persoanele de succes folosesc această rutină zilnică pentru a crește nivelul de concentrare asupra scopurilor lor imediate sau a celor mai importante idealuri. Acest aspect este valabil, în special, pentru acele aspirații pe care le-au amânat sau pentru care nu și-au găsit timp — cum ar fi demararea unei afaceri sau scrierea unei cărți. Programul *Life S.A.V.E.R.S.* este ideal pentru îmbunătățirea capacității de concentrare și pentru accelerarea ratei de progres către ceea ce vă doriți.

De exemplu, când vă concepeți *afirmațiile*, asigurați-vă că acestea se potrivesc scopurilor și idealurilor voastre și că exprimă clar ceea ce trebuie să gândiți, să credeți și să faceți pentru a le îndeplini, astfel încât să vă consolideze hotărârea de a le urma. Citirea zilnică a afirmațiilor vă menține concentrarea pe cele mai stringente priorități și pe pașii necesari pentru atingerea lor.

În timpul *Vizualizării* matinale, imaginați-vă bucurându-vă de procesul parcurs în atingerea scopurilor (așa cum am procedat când am scris această carte) și mențineți o imagine clară a ceea ce va rezulta la final. Amintiți-vă să vă implicați toate simțurile — văz, pipăit, gust și chiar miros, pentru fiecare detaliu al viziunii voastre și al rezultatului final. Cu cât mai intensă este vizualizarea, cu atât mai eficientă se va dovedi în creșterea motivației zilnice de a efectua pașii necesari realizării ei.

Depășirea procrastinării: începe cu ce e mai dificil

Una dintre cele mai eficiente strategii de înlăturare a procrastinării obișnuite și de a maximiza productivitatea este aceea

de a începe rezolvarea celei mai importante (sau a celei mai supărătoare) sarcini la începutul dimineții.

În cartea devenită bestseller *Eat That Frog* (*Mănâncă broasca aia*), Brian Tracy, expert renumit în productivitate, demonstrează felul în care rezolvarea sarcinilor dimineața induce recompense mentale care ne pot fi de mare ajutor în viață. Ideea este că rezolvarea de la început a sarcinilor dificile (metaforic, mâncatul unei broaște) creează impulsul necesar ca restul zilei să fie mult mai productiv.

Scopul *Dimineții miraculoase* are legătură mai mult cu trezirea cu *un scop*, combinând beneficiile trezitului devreme cu cele ale dezvoltării personale și mai puțin cu activitățile desfășurate, atâta timp cât acestea sunt benefice îmbunătățirii universului interior (sinelui) și exterior (vieții personale).

În acest scurt capitol vă sunt oferite idei și strategii de concepere a *Dimineții miraculoase*, ca și de ajustare a ei la stilul propriu de viață, astfel încât să-l valorizeze și să vă ajute în atingerea celor mai importante scopuri. De asemenea, voi include exemple ale *Dimineții miraculoase* din viața reală, create de diferite persoane — antreprenori, mame casnice, elevi sau studenți — pentru a se potrivi diverselor lor programe, priorități și stiluri de viață.

Dimineața miraculoasă a sfârșitului de săptămână

„Trezitul devreme duminica îmi dă impulsul de a-mi finaliza sarcinile într-o stare de relaxare. În timpul săptămânii, există un sentiment de lipsă de timp, care nu se manifestă în zilele de weekend. Dacă mă trezesc dimineața, înaintea celorlalți, pot să-mi planific ziua sau activitățile liniștită.“ — Oprah Winfrey.

Sunt pe deplin de acord cu ce se spune mai sus. Când am conceput *Dimineața miraculoasă*, am aplicat-o doar de luni

până vineri. Dar nu a durat mult până să realizez că, în fiecare zi în care o puneam în aplicare, mă simțeam mai bine, mai împlinit, mai productiv și că, în fiecare zi în care întârziam trezirea, mă simțeam letargic, lipsit de concentrare și fără chef.

Pentru a experimenta acest lucru, începeți, ca și mine, prin a aplica *Dimineața miraculoasă* în zilele săptămânii și opriți-vă la sfârșitul ei. Evaluați felul în care vă simțiți trezindu-vă târziu în acele sâmbete și duminici. Dacă simțiți, ca mulți alții, că fiecare zi începută cu *Dimineața miraculoasă* este mai bună, s-ar putea să descoperiți că preferați s-o aplicați, de fapt, în zilele de la sfârșit de săptămână.

Dimineața miraculoasă distractivă și atractivă

De-a lungul anilor, *Dimineața miraculoasă* a evoluat, în ceea ce mă privește. Continui să practic zilnic programul *Life S.A.V.E.R.S.* și nu concep un motiv pentru care aș renunța la beneficiile acestor șase pași, dar cred că este important să introduc variația în *Dimineața miraculoasă*. La fel ca într-o relație, ne dorim să introducem aspecte atractive în rutină, pentru a evita plictiseala.

De exemplu, vă puteți modifica rutina exercițiilor matinale la fiecare 90 de zile sau chiar lunar. Puteți încerca diferite tehnici de meditație, fie printr-o simplă căutare pe internet, fie descărcând aplicații de meditație în telefon. Puteți crea un panou al dorințelor, pe care să-l actualizați regulat. După cum am mai menționat în secțiunea despre *Afirmații*, acestea trebuie permanent actualizate, pentru a vă stimula simțurile și pentru a corespunde viziunii aflate în schimbare asupra a ceea ce puteți și vreți să fiți.

De asemenea, îmi ajustez *Dimineața miraculoasă* în funcție de circumstanțele și programul meu schimbător, de proiectele la care mă angajez. Când mă pregătesc pentru o

prezentare sau un seminar, dedic mai mult timp în cursul *Dimineții miraculoase* pentru a-mi repeta discursul. Când călătoresc pentru a ține discursuri la colegii sau corporații și mă cazez la hoteluri, adaptez *Dimineața miraculoasă* în consecință. De exemplu, dacă sunt programat să țin un discurs, sau să organizez un atelier seara târziu la o conferință, îmi programez trezirea și începutul zilei mai târziu.

Un alt exemplu de ajustare bazat pe proiectele mele curente este acela adoptat în ultimele câteva luni, în care am concentrat *Dimineața miraculoasă* pe finalizarea acestei cărți. Am continuat programul *Life S.A.V.E.R.S.* în versiune scurtată, pentru a dedica mai mult timp scrisului. După cum am arătat, *Dimineața miraculoasă* poate fi adaptată propriului stil de viață.

Considerații finale asupra adaptării *Dimineții miraculoase*

Oamenii au nevoie de varietate, de aceea este important să înnoim rutina *Dimineții miraculoase*. După cum îmi spunea unul din primii mei mentori când mă plângeam de măsura în care activitatea mea ca agent de vânzări devenise plictisitoare: „Cine este de vină că a devenit plictisitoare? Și cine este responsabil pentru a o face interesantă din nou?“ Aceasta este o lecție pe care nu am uitat-o niciodată. Fie că este vorba de o rutină, fie că este vorba de o relație, suntem responsabili pentru a le menține așa cum le dorim.

Să nu uităm că momentul în care acceptăm responsabilitatea *totală* pentru fiecare aspect din viața noastră este și momentul în care ne asumăm puterea de a schimba *orice* aspect din viața noastră.

9

De la de nesuportat la de neoprit

Secretul dezvoltării unor obiceiuri care îți vor transforma viața (în 30 de zile)

Oamenii de succes nu se nasc astfel. Ei obțin succes formându-și deprinderea de a acționa în moduri în care oamenii fără realizări nu o fac. Oamenii de succes nu agreează întotdeauna lucrurile pe care le fac, dar le duc la bun sfârșit.

— Don Marquis

Motivația este ceea ce te ajută să pornești. Deprinderea este ceea ce te ajută să continui.

— Jim Rohn

Se spune că valoarea vieții este dată de calitatea obiceiurilor. Când o persoană trăiește o viață de succes, acea persoană a creat un regim al obiceiurilor care îi creează și susțin nivelul de succes. Pe de altă parte, atunci când nu atinge nivelul de succes dorit, indiferent în ce domeniu, înseamnă că nu s-a dedicat pe deplin formării acelor obiceiuri care să dea rezultatele urmărite.

Dacă luăm în considerare faptul că rutina dă forma vieții, atunci nicio altă însușire nu este mai valoroasă decât controlul propriilor obiceiuri — trebuie identificate, implementate și menținute acele obiceiuri necesare atingerii rezultatelor dorite, în același timp cu deprinderea de a le abandona pe cele negative, care stau în calea fructificării adevăratului potențial.

Obiceiurile reprezintă comportamente repetate cu regularitate și au tendința de a se activa inconștient. Indiferent că ne dăm sau nu seama, viețile noastre sunt și vor continua să fie create de obiceiuri. Dacă nu le controlăm, vom fi controlați de ele.

Din nefericire, mulți dintre noi nu au fost niciodată învățați să implementeze cu succes și să susțină (adică să controleze) obiceiurile pozitive. Nu există niciun curs în programa școlară, intitulat *Controlul obiceiurilor*, deși ar trebui. Un astfel de curs ar fi, probabil, mai important pentru succesul și calitatea vieții decât toate celelalte la un loc.

Nefiind instruiți în a-și controla obiceiurile, mulți oameni eșuează aproape de fiecare dată când încearcă s-o facă; un bun exemplu sunt deciziile luate de Anul Nou.

Cel mai răspândit eșec: deciziile Anului Nou

În fiecare an, milioane de oameni bine intenționați decid, cu ocazia Anului Nou, să facă schimbări în viața lor, dar mai puțin de 5% din ei reușesc. O astfel de decizie duce, în realitate, la includerea în viața ta a unui obicei *pozitiv* (cum ar fi exercițiile fizice sau trezitul de dimineață) sau la excluderea unuia *negativ* (cum ar fi fumatul sau consumul de alimente *fast food*). Nu avem nevoie de statistici pentru a ne da seama că, atunci când este vorba de astfel de decizii, mulți renunță înainte de sfârșitul lui ianuarie.

Poate că ai trăit acest fenomen. Dacă ai fost vreodată la sala de forță în prima săptămână din ianuarie, știi cât de greu e să găsești un loc de parcare. Toate sunt ocupate de mașinile persoanelor bine intenționate și înarmate cu hotărârea de a slăbi sau de a-și îmbunătăți forma fizică. Totuși, dacă treci pe acolo la sfârșitul lunii, vei observa că parcarea este pe jumătate goală. În lipsa unei strategii eficiente de a păstra noile obiceiuri, cei mai mulți eșuează.

Dependența de rutină: schimbarea e grea

Da, într-o oarecare măsură suntem dependenți de obiceiurile noastre. Fie psihologic, fie fizic, odată ce un obicei a fost repetat de mai multe ori, devine foarte dificil de schimbat, fără o strategie care să se fi dovedit eficientă. Unul din principalele motive pentru care oamenii eșuează în a crea și susține noi obiceiuri este faptul că nu știu la ce să se aștepte și nu adoptă o strategie câștigătoare.

Cât durează, de fapt, să formezi un nou obicei?

În funcție de ce articol citești sau de expertul pe care îl consulți, ți se va demonstra că încorporarea unui obicei nou în viața ta sau excluderea unuia vechi poate necesita fie o singură ședință de hipnoză, fie 21 de zile, fie chiar 3 luni.

Mitul extrem de răspândit al celor 21 de zile a fost introdus de cartea apărută în 1960, *Psycho-Cybernetics: A New Way To Get More Living Out of Life*, scrisă de chirurgul plastician Maxwell Maltz. El a realizat că persoanelor care au suferit amputări le trebuie, în medie, 21 de zile să se obișnuiască cu schimbarea majoră din viața lor. S-ar putea argumenta că durata în care un obicei devine automatism depinde de dificultatea sa.

Din experiența mea personală și din rezultatele pe care le-am avut consiliind sute de clienți, îmi permit să spun că poți schimba un obicei în 30 de zile, dacă aplici strategia corectă. Problema este că multă lume nu aplică niciun fel de strategie, cu atât mai puțin una corectă. Astfel, an după an, își pierd încrederea în forțele proprii și în posibilitatea de mai bine, după eșecuri repetate, și clachează. Undeva trebuie să intervină o schimbare.

Cum ne putem controla obiceiurile? Cum ne putem controla pe deplin viața — și viitorul — prin deprinderea de a identifica, implementa și susține orice obicei pozitiv dorim

și de a elimina permanent orice obicei negativ? Sunteți pe cale să aflați strategia *corectă*, aceea pe care cei mai mulți o ignoră.

Strategia de 30 de zile „Controlul obiceiurilor" pentru Dimineața Miraculoasă.

Unul din cele mai mari obstacole în calea implementării și susținerii obiceiurilor pozitive este lipsa strategiei corecte. Din cauză că nu știu la ce să se aștepte, oamenii nu sunt pregătiți să depășească provocările mentale și emoționale care fac parte din procesul implementării unui nou obicei.

Vom începe prin a împărți cele 30 de zile necesare implementării unui obicei pozitiv nou (sau eliberării de unul vechi, negativ), în etape de câte 10 zile. Fiecare dintre aceste etape presupune un set diferit de provocări emoționale și de obstacole mentale în calea deprinderii noului obicei. Deoarece oamenii nu conștientizează aceste provocări și obstacole, atunci când se confruntă cu ele, abandonează, neștiind cum să le depășească.

[Zilele 1-10] Faza întâi: *insuportabilă*

Primele 10 zile ale implementării oricărui nou obicei sau ale descotorosirii de unul vechi pot fi aproape insuportabile. Deși primele câteva zile pot părea ușoare, chiar atractive — pentru că este vorba de ceva nou — imediat ce noutatea pălește, realitatea se instalează. Îl detestați. Este dureros. Nu mai este distractiv. Fiecare fibră a ființei voastre îi opune rezistență. Mintea voastră se opune și vă gândiți: *urăsc asta.* Corpul vostru se opune și vă transmite: *nu-mi place asta.*

Dacă respectivul nou obicei este trezitul de dimineață (ceea ce ar fi util să începeți de pe acum), în primele 10 zile, experiența va fi cam așa: (sună alarma ceasului) *O, Doamne, e deja dimineață! Nu vreau să mă trezesc. Sunt așaaaaa de obosit! am nevoie de mai mult somn. Bine, doar 10 minute în plus* (se acționează butonul de snooze).

Problema celor mai multe persoane este că nu realizează că senzația de insuportabilitate din primele 10 zile este ceva temporar și au impresia că acesta este modul în care noul obicei este și va fi perceput pentru totdeauna. Își vor spune: *dacă noul obicei este atât de nesuferit, mai bine lipsă, nu merită.*

În consecință, 95% din societatea noastră — majoritatea mediocră — eșuează repetat în a începe un program de exerciții fizice, în a se lăsa de fumat, a-și îmbunătăți dieta, a se menține în limitele unui buget sau în orice alt obicei care ar ameliora calitatea vieții.

Iată de ce ai un avantaj față de cei 95%. Atunci când ești *pregătit* pentru aceste prime 10 zile, când ești conștient că reprezintă prețul plătit pentru succes, că vor constitui doar o provocare *temporară*, vei avea succes. Dacă beneficiile sunt suficient de mari, nu există ceva ce nu poți face timp de 10 zile, corect?

Astfel, primele 10 zile ale implementării unui nou obicei nu sunt ușoare. Le vei depăși. Se poate să le detești, uneori, dar *poți* rezista, mai ales dacă te gândești că totul va deveni mai ușor în continuare, iar recompensa este capacitatea de a crea *orice* dorești pentru viața ta.

[Zilele 11-20] Faza a doua: *inconfortabilă*

După ce ai trecut de primele 10 zile, cele mai dificile, începe faza a doua, considerabil mai ușoară. Te vei obișnui cu noul obicei, vei face asocieri pozitive și încrezătoare cu beneficiile aduse de acesta.

Chiar dacă zilele 11-20 nu sunt insuportabile, nu sunt nici confortabile și va trebui să dai dovadă de disciplină și

dedicare. În această fază, tentația de a reveni la vechile obiceiuri este încă prezentă. Dacă ne referim la exemplul cu *trezitul de dimineață*, îți va fi în continuare ușor să întârzii în pat, deoarece ai făcut-o atâta vreme, dar rămâi dedicat scopului. Deja ai trecut de la *insuportabil* la *inconfortabil* și ești pe cale să afli cum este să te simți DE NEOPRIT.

[Zilele 21-30] Faza a treia: *de neoprit*

Odată ajunși la ultimele 10 zile, mulți oameni fac o greșeală, în detrimentul lor: adoptă opinia foarte răspândită, a multor experți, conform căreia sunt de ajuns 21 de zile pentru a efectua o schimbare.

Aceasta este parțial corectă — este nevoie de 21 de zile (primele două faze) să *formezi* un nou obicei, dar a treia fază de 10 zile este crucială în a-l susține pe termen lung. Aceste ultime 10 zile sunt cele în care asociezi plăcere cu noul obicei. La început, acesta a fost asociat cu neplăcere și disconfort, timp de 20 de zile; acum, în loc să-l detești și să-i opuni rezistență, începi să te simțiți mândru că ai ajuns atât de departe.

De asemenea, faza a treia este aceea în care are loc *transformarea* propriu-zisă, iar noul obicei devine parte din *identitatea* voastră, depășind distanța dintre *ceva ce ai încercat* și *ceva ce ai devenit*. Începi să te percepi ca pe o persoană care *trăiește* noua rutină.

Revenind la exemplul cu trezitul de dimineață, te transformi dintr-o persoană în a cărei identitate exista trăsătura de non-matinală, într-una care poate spune că este matinală. În loc să îți fie groază de alarma ceasului dimineața, acum ești încântată să începi ziua, pentru că ai făcut asta 20 de zile la rând și începi să observi și să simți beneficiile.

Mulți oameni devin prea încrezători, se felicită și se gândesc că, *dacă au rezistat 20 de zile, pot să renunțe alte câteva zile.* Problema este că acele 20 de zile sunt partea cea mai dificilă a procesului. A face o pauză de câteva zile, înainte de

a investi timpul necesar în consolidarea pozitivă a obiceiului respectiv, face reluarea procesului mai grea. În ultimele 10 zile începi să te bucuri cu adevărat de noua rutină, ceea ce te determină să o menții pe viitor.

Dar urăsc să alerg

„Nu sunt un alergător, Jon. De fapt, detest să alerg. N-am de gând s-o fac."

„Haide, Hal, e pentru strângerea de fonduri a *Fundației Front Row*", a răspuns Jon Berghoff. „Uite, nici eu nu credeam că pot să alerg la maraton, dar, odată ce îți propui, o să găsești o modalitate să reușești. Și, îți spun, e o experiență care îți schimbă viața!"

„O să mă gândesc la asta."

Când i-am spus lui Jon că o să mă *gândesc la asta*, de fapt, era modul meu de a scăpa de insistențele lui. Nu mă înțelege greșit, sunt un suporter al eforturilor depuse de Fundația Front Row, am donat bani organizației ani buni, dar a scrie un cec e ceva mai simplu decât să alergi la maraton. În afara ocaziilor în care eram fugărit, nu am mai alergat niciodată, intenționat, nici măcar pe distanță scurtă, în cei 10 ani de când am terminat liceul. Chiar și atunci, alergam doar cât să nu rămân corigent la sport.

În afară de asta, de când cu accidentul de mașină de la 20 de ani, în care mi-am rupt femurul și pelvisul, mi-a fost întotdeauna teamă de ce s-ar putea întâmpla dacă forțez prea tare piciorul. De fiecare dată când m-am dus la schi, n-am putut să scap de viziuni în care mă împiedicam și cădeam, iar tija de metal din picior se rupea și îmi ieșea prin piele. E un gând înspăimântător, dar gânduri din acestea apar uneori, mai ales dacă ți-ai rupt cândva piciorul și ți s-a spus că s-ar putea să nu mai poți merge din nou.

La o săptămână după conversația mea cu Jon, unul dintre clienții mei la consiliere — Katie Fingerhut — a parcurs al

doilea maraton din viața ei: „Hal, este minunat... acum simt că pot face orice!“

După reacțiile entuziaste ale lui Jon și Katie în ceea ce privește maratonul, am început să mă gândesc dacă nu cumva a sosit timpul să-mi depășesc convingerea că *nu sunt genul care aleargă* și să încep să alerg. Ca orice alt lucru în viață, dacă ei pot s-o facă, și eu pot. Și așa a fost.

A doua zi de dimineață, hotărât să parcurg primii kilometri din drumul spre alergarea la un maraton, mi-am pus *baschetii* (vă sună cunoscut?) și m-am îndreptat spre ușă. De fapt, abia așteptam să încep (amintiți-vă că primele zile ale oricărui nou obicei sunt adesea atractive).

Am parcurs grăbit aleea din parcare, motivat și inspirat. Am început să alerg pe trotuar. Când am dat colțul și am ieșit în stradă, mi-am sucit glezna în curbă și am căzut. Întins pe asfalt, strâmbându-mă de durere și ținându-mă de gleznă, m-am gândit: *totul se întâmplă cu un motiv, așa că nu cred că azi era ziua potrivită să încep să alerg... mai încerc mâine.* Asta am și făcut.

30 de zile: „De la de nesuportat la de neoprit“

În ziua următoare, mi-am început oficial antrenamentul pentru maraton. Încântarea mea s-a risipit curând, de îndată ce disconfortul fizic a început, amintindu-mi ceea ce am crezut atât de mult timp: nu sunt genul care aleargă. Mă dureau șoldurile și femurul, dar eram hotărât.

Am alergat primii doi kilometri, cu greu, și mi-am dat seama că aveam nevoie de ajutor — de un plan. Am condus până la librărie și am cumpărat cartea perfectă pentru mine: *The Non-Runner's Marathon Trainer*[15], de David Whitsett. Acum aveam un plan.

[15] *Antrenamentul pentru maraton al celor care nu aleargă.* (N.t.)

[Zilele 1-10]

Primele 10 zile de alergat au fost dureroase fizic și pline de provocări mentale. În fiecare zi, am dus o bătălie perpetuă în cap cu vocea mediocrității, care îmi spunea că nu e nicio problemă dacă renunț, dar era o problemă.

Mi-am spus: *Fă ceea ce e corect, nu ceea ce e ușor.* Am continuat să alerg, eram hotărât.

[Zilele 11-20]

Următoarele zile au fost doar puțin mai bune. Tot nu-mi plăcea să alerg, dar nu mai *detestam* asta cu adevărat. Pentru prima oară în viața mea, îmi formam obiceiul de a alerga în fiecare zi. Alergatul nu mai era ceva care mă speria, ceva făcut de persoane la care doar priveam din mașină. După aproape două săptămâni de alergat zilnic, începuse să mi se pară normal să mă trezesc în fiecare zi și să plec să alerg, eram hotărât.

[Zilele 21-30]

Ultimele zile au fost aproape *plăcute*. Aproape că uitasem ce înseamnă să detești alergarea, o făceam fără să mă gândesc prea mult. Pur și simplu, mă trezeam, îmi puneam încălțările de alergat (da, investisem într-o astfel de pereche) și parcurgeam kilometri în fiecare zi. Bătălia mentală dispăruse, înlocuită de recitarea afirmațiilor pozitive și de ascultarea materialelor audio de autodepășire, în timp ce alergam. În doar 30 de zile, mi-am depășit convingerea că nu pot alerga și am devenit ceva ce nu mi-aș fi imaginat într-un milion de ani... devenisem un alergător.

Restul poveștii: 83 de kilometri până la libertate

După doar 30 de zile de la începerea rutinei de alergare — care mi-a fost străină și neplăcută toată viața — parcursesem un total de 80 de kilometri, culminând cu prima mea alergare de 9,6 kilometri. L-am sunat pe Jon, să sărbătorim; s-a bucurat pentru mine și, încercând să-mi ridice standardele, mi-a aruncat o nouă provocare. Mă cunoștea suficient de bine, încât să fie sigur că, în starea de încântare în care eram, era posibil s-o accept: „Hal, de ce nu participi la un ultramaraton? Dacă poți să alergi 41,6 de kilometri, ai putea la fel de bine să alergi și 83". Numai Jon este capabil de o astfel de logică.

„O să mă gândesc la asta."

De această dată, când i-am spus că mă voi *gândi la asta*, vorbeam serios. Eram intrigat de ideea de a mă solicita chiar și mai mult, până la a alerga 83 de kilometri consecutiv. Poate că Jon avea dreptate. Dacă urma să alerg 41 de kilometri, aș putea, la fel de bine, să parcurg 83. Adică, dacă am putut să trec de la a nu alerga deloc, la a parcurge 9 kilometri consecutiv în doar patru săptămâni și mai aveam șase luni până la maratonul anual *Run for the Front*, în scopuri de binefacere, al fundației, de ce să nu-mi ridic standardele și să încerc 83 de kilometri? Am reușit chiar să conving o prietenă și doi dintre clienții mei în consiliere s-o facă împreună cu mine!

Șase luni mai târziu, parcursesem un total de 760 de kilometri, incluzând trei alergări de câte 32 de kilometri și am plecat să mă întâlnesc cu doi din clienții mei preferați în consiliere, James Hill și Favian Valencia, și cu vechea mea prietenă Alicia Anderer, pentru a încerca împreună să parcurgem 83 de kilometri la maratonul Atlantic City. Chiar și Jon a luat un zbor într-acolo, ca să ne susțină. Exista totuși o dificultate logistică: Atlantic City nu era pregătit pentru „ultra" maratoniști, așa că a trebuit să improvizăm.

Ne-am întâlnit pe Boardwalk, la 3:30 dimineața. Scopul nostru era să parcurgem primii 41 de kilometri înainte ca maratonul oficial să înceapă, apoi să parcurgem a doua jumătate alături de ceilalți maratoniști. Momentul era ireal; energia noastră era un amestec de încântare, teamă, adrenalină și neîncredere. *Chiar* aveam de gând să facem asta?!

Dacă lumina lunii ar fi fost mai puternică, ne-am fi putut vedea aburul răsuflărilor în aerul rece de octombrie. Traseul nostru era suficient de bine luminat, așa că am pornit, pas cu pas, un picior înaintea celuilalt, înaintam. Am fost de acord cu toții că asta era cheia succesului din acea zi — să înaintăm. Atâta timp cât nu vom înceta să punem un picior înaintea celuilalt, atâta timp cât vom înainta, vom ajunge, într-un final, la destinație.

După șase ore și cinci minute, datorită sprijinului reciproc și funcționării unitare a grupului nostru, parcursesem primii 41 de kilometri. A fost un moment hotărâtor pentru toți, nu doar pentru ceea ce făcusem, ci și pentru tăria mentală necesară parcurgerii distanței care ne rămăsese.

Încântarea care ne stăpânise cu șase ore înainte fusese înlocuită de durere, oboseală și epuizare mentală. Având în vedere starea fizică și psihică în care ne găseam, nu eram siguri că puteam să repetă performanța, dar am făcut-o.

La 15 ore și 30 de minute de la plecare, James, Favian, Alicia și cu mine am încheiat cursa de 83 de kilometri... împreună. Un picior în fața celuilalt, pas cu pas, am alergat, ne-am clătinat, am mers, am șchiopătat și ne-am târât, de-a dreptul, peste linia de sosire.

De cealaltă parte a liniei era *libertatea* — genul de libertate care nu îți poate fi luată niciodată, libertatea față de limitele auto-impuse. Chiar dacă, în timpul antrenamentelor, ajunseserăm să estimăm că alergarea pe distanța de 83 de kilometri consecutiv ar fi fost *posibilă*, niciunul nu credea, în adâncul sufletului, că va fi așa. Ca indivizi, fiecare dintre noi se lupta cu propriile temeri și îndoieli, dar, în momentul în care am trecut linia de sosire, ne-am acordat darul libertății de temeri, de îndoială, de limite autoimpuse.

În acel moment, am realizat că acesta este un dar al libertății destinat nu doar câtorva aleși, ci este la îndemâna fiecăruia dintre noi, în clipa în care alegem să înfruntăm *provocări* din afara zonei noastre de confort, să ne forțăm să creștem, să ne extindem posibilitățile, să fim și să facem mai mult decât am fost și am făcut în trecut. Aceasta este adevărata libertate.

Ești gata pentru adevărata libertate?

În capitolul următor, *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* îți va permite să depășești propriile limite, pentru a fi, a face și a avea tot ceea ce îți dorești în viață, mai repede decât ai crezut că e posibil. *Dimineața miraculoasă* reprezintă o rutină capabilă să-ți schimbe viața; deși mulți dintre cei care o încearcă o plac din prima zi, respectarea ei timp de 30 de zile, pentru a o transforma într-un obicei permanent, va necesita dedicare neabătută din partea ta.

De cealaltă parte a acestor 30 de zile te afli tu — noua persoană care trebuie să fii pentru a crea tot ce ți-ai dorit pentru viața ta. Serios, ce poate fi mai interesant decât asta?

10 Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile

O viață miraculoasă înseamnă îmbunătățirile zilnice, continue, în domeniile care contează cel mai mult.

— Robin Sharma

Viața începe acolo unde se sfârșește zona ta de confort.

— Neale Donald Walsh

Hai să ne punem pentru o vreme în rolul de avocat al diavolului. Poate *Dimineața miraculoasă* să îți schimbe cu adevărat viața în doar 30 de zile? Să fim serioși, poate ceva să aibă un impact *atât* de semnificativ asupra vieții tale? Amintește-ți că în cazul meu așa s-a întâmplat, chiar dacă pe atunci mă aflam în cel mai de jos punct. A funcționat și în cazul multor alți oameni. Oameni obișnuiți, ca mine și ca tine, care au devenit extraordinari.

În ultimul capitol ai învățat cea mai simplă și mai eficientă strategie pentru a implementa și susține cu succes un obicei nou în 30 de zile. În timpul *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* îți vei identifica obiceiurile despre care crezi că vor avea cel mai semnificativ impact asupra vieții tale, a succesului, a cine dorești să fii și încotro dorești să te îndrepți. Vei folosi după aceea următoarele 30 de zile ca să formezi aceste obiceiuri, care vor schimba cu

totul *direcția* vieții tale, sănătatea, starea financiară, relațiile și orice alt aspect dorești să alegi. Schimbând direcția în viața ta, vei începe imediat să schimbi calitatea vieții tale și, în cele din urmă, ce vei deveni.

Ia în calcul recompensele

Când te vei dedica *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile*, vei construi o fundație pentru succesul în fiecare latură a vieții, pentru tot restul vieții. Prin faptul că te trezești dimineața și practici *Dimineața miraculoasă*, vei începe ziua cu un extraordinar nivel de ***disciplină*** (capacitatea esențială de a te mobiliza să îți îndeplinești responsabilitățile), ***claritate*** (puterea pe care o generezi prin concentrarea asupra a ceea ce este mai important) și ***dezvoltare personală*** (cel mai semnificativ factor determinant al succesului). Prin urmare, în următoarele 30 de zile vei descoperi că *devii* cu rapiditate *persoana* care trebuie să fii ca să creezi nivelurile extraordinare de succes personal, profesional și financiar pe care le dorești.

De asemenea, vei transforma *Dimineața miraculoasă* dintr-un concept pe care probabil ești încântat (și poate puțin neliniștit) să „încerci" să îl transformi într-un obicei de viață, unul care va continua să te dezvolte în persoana care trebuie să fii ca să creezi viața pe care ți-ai dorit-o dintotdeauna. Vei începe să îți împlinești potențialul și să vezi în viața ta rezultate cu mult dincolo de ce ai trăit vreodată.

Pe lângă dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, vei dezvolta și o ***mentalitate*** de care ai nevoie ca să îți îmbunătățești viața interioară și exterioară. Dacă practici în fiecare zi *Life S.A.V.E.R.S.*, vei avea parte de beneficiile fizice, intelectuale, emoționale și spirituale ale *tăcerii, afirmațiilor, vizualizării, exersării, lecturii* și *scrisului*. Imediat te vei simți mai puțin stresat, mai adunat, concentrat, fericit și încântat pentru viața ta. Vei genera mai multă energie, claritate și motivație pentru

atingerea celor mai înalte scopuri și visuri ale tale (în special cele pe care le-ai amânat de mult prea multă vreme).

Ține minte că situația ta de viață se va îmbunătăți după — și numai *după* — ce te dezvolți în persoana care trebuie să fii pentru a o îmbunătăți. Astfel pot fi următoarele 30 de zile ale vieții tale — un nou început, un nou tu.

Poți să o faci!

Dacă ești ezitant sau preocupat de faptul că nu vei putea să rezisti toate cele 30 de zile, relaxează-te — este perfect normal să te simți astfel. Faptul acesta este valabil mai ales dacă trezitul de dimineață este o problemă cu care te-ai confruntat în trecut. Ține minte, cu toții suferim de SOR (*sindromul oglinzii retrovizoare*). Prin urmare, nu numai că este de așteptat să te simți puțin ezitant sau nervos, dar este de fapt un semn că ești *gata* să te dedici, altfel nu ai fi neliniștit.

Este de asemenea important să ai încredere în miile de alți oameni care au trecut deja de la a trăi pe partea greșită a *diferenței de potențial* la transformarea completă a vieții lor cu *Dimineața miraculoasă*. De fapt, aș vrea să trec în revistă câteva dintre Poveștile de Succes care au fost împărtășite pentru această carte. Cred cu adevărat că exemplul celorlalți poate fi lămuritor pentru ceea ce este posibil pentru noi.

Am fost foarte inspirat de transformarea pe care **Melanie Deppen**, antreprenor din Selinsgrove, Pennsylvania, ne-a împărtășit-o: *Sunt în cea de-a 79-a zi a Dimineții miraculoase și, de când am început, nu am ratat nici măcar o zi. Este pentru PRIMA dată când am început să fac ceva și chiar am continuat mai mult de câteva zile sau săptămâni. Acum abia aștept să mă trezesc în fiecare zi! Este incredibil, Dimineața miraculoasă mi-a schimbat cu totul viața.*

Nu m-am putut abține să nu îmi doresc să fi știut de *Dimineața miraculoasă* din colegiu sau chiar din liceu, după ce am ascultat cât de mult a însemnat pentru **Michael Reeves**,

un student de la Walnut Creek, California: *Când am auzit pentru prima dată despre Dimineața miraculoasă, mi-am zis «e o nebunie atât de mare, încât s-ar putea să funcționeze!» Sunt student, înscris la 19 unități*[16] *și angajat cu normă întreagă, așa că aveam timp 0 rămas pentru a lucra la scopurile mele. Înainte să aflu de Dimineața miraculoasă, obișnuiam să mă trezesc între 7 și 9 dimineața — pentru că trebuia să mă pregătesc pentru cursuri — dar acum mă trezesc sistematic la 5 a.m. Învăț și cresc atât de mult cu ajutorul rutinei zilnice de dezvoltare personală și ADOR Dimineața miraculoasă!*

Vorbind despre studenți de colegiu, **Natanya Green** — acum instructor de yoga în Sacramento, California — a început să își dezvolte potențialul cu ajutorul *Dimineții miraculoase* în vreme ce frecventa cursurile Universității din California: *După ce am început Dimineața miraculoasă, în decembrie 2009, ca studentă la UC Davis, am observat imediat schimbări profunde. Am început să ating cu repeziciune scopuri de mult dorite, cu mult mai ușor decât m-aș fi așteptat vreodată. Am slăbit, am găsit o nouă iubire, am luat cele mai bune note din viața mea și am creat mai multe surse de venituri — toate acestea în mai puțin de două luni! Acum, mulți ani mai târziu, Dimineața miraculoasă este încă o parte din viața mea.*

Cum să nu fii impresionat de extraordinarul nivel de implicare demonstrat de **Ray Ciafardini**, președinte de district din Baltimore, Maryland: *Sunt în cea de-a 83-a zi consecutivă a Dimineții miraculoase și îmi doresc să fi știut de ea mai devreme. Este uimitor cât de multă claritate am acum pe parcursul zilei, grație Dimineții miraculoase. În fiecare zi mă pot concentra asupra muncii mele și a tuturor celorlalte sarcini cu mult mai multă energie și entuziasm. Grație Dimineții miraculoase, viața mea se schimbă atât de repede, încât abia pot ține*

[16] „Units" este echivalentul „creditelor" facultăților europene. Numărul de unități alocate unui curs corespunde numărului de ore la care un student va asista pentru acel curs. De exemplu, un curs care are trei ore pe săptămână va primi o valoare de trei unități. (*N.t.*)

pasul! Sunt o persoană mult mai bună acum — și este contagios. Afacerea mea se afla în impas, dar după ce am început Dimineața miraculoasă am constatat cu uimire că, lucrând la mine însumi în fiecare zi, am putut să schimb lucrurile cu totul!

Aceste povești de succes sunt relatate de persoane obișnuite, ca mine și ca tine. Oameni care trăiau sub adevăratul lor potențial și au folosit *Dimineața miraculoasă* ca să-și atingă potențialul maxim și să obțină succesul pe care și-l doreau și îl meritau. Este un moment bun să-ți aduc aminte de unul dintre cele mai importante principii de succes după care tu și eu să trăim: *Dacă ei au reușit, și noi putem.*

3.1 Pași pentru a începe Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile:

Pasul 1: Achiziționează *Dimineața miraculoasă care îți transformă viața în 30 de zile (trusa pentru un start rapid)*

Accesează www.TMMBook.com pentru a descărca gratuit *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile (trusa pentru un start rapid)* și completează cu exerciții, afirmații, liste zilnice și tot ceea ce îți mai trebuie pentru a începe și încheia cât mai ușor cu putință *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile.* Fă chiar acum acest lucru.

Pasul 2: Planifică prima Dimineață miraculoasă pentru mâine

Programează cât mai repede prima Dimineață miraculoasă — ideal ar fi *mâine* (bine ar fi să notezi deja în agendă) — și hotărăște-te unde anume va avea loc. Ține minte, este

recomandat să părăsești spațiul dormitorului și să te îndepărtezi de tentația patului. Dimineața mea miraculoasă se desfășoară în fiecare zi pe canapeaua din sufragerie, în timp ce toți ceilalți din casa mea încă mai dorm. Am auzit de persoane care își execută Dimineața miraculoasă afară, în natură, cum ar fi pe verandă sau pe punte sau într-un parc din apropiere. Alege orice loc ți se pare mai confortabil, unde să nu fii întrerupt.

Pasul 3: Citește prima pagină a trusei pentru un start rapid și fă exercițiile

Citește Introducerea de la *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile (trusa pentru un start rapid)*, apoi urmărește instrucțiunile și fă exercițiile. Ca orice alt lucru serios din viață, realizarea cu succes a *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile* necesită puțin antrenament. Este important să faci primele exerciții din Trusa pentru un start rapid (care nu ar trebui să-ți ia mai mult de 30-60 de minute) și să ții minte că *Dimineața ta miraculoasă* va începe mereu cu *pregătirea* pe care o faci cu o zi sau în seara de dinainte pentru a te pregăti mental, emoțional și logistic pentru *Dimineața miraculoasă*. Pregătirea aceasta include pașii propuși la *Capitolul 5: Strategie în cinci pași să te trezești fără să mai ațipești*.

Pasul 3.1: Alege-ți un partener de responsabilitate [Recomandat]

În capitolul 3, *Verificarea realității — 95%*, am discutat despre legătura incontestabilă dintre responsabilitate și succes. Cu toții profităm de beneficiile derivate din îmbrățișarea unui mai mare nivel de responsabilitate, deci este recomandabil — dar nu obligatoriu — să vă alegeți un partener de

responsabilitate care are aceeași mentalitate ca și voi pentru a vi se alătura *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile.*

Nu numai că a avea pe cineva căruia să îi dai socoteală crește șansele să mergi mai departe, dar este și mai distractiv să-ți unești forțele cu altcineva! Gândește-te că atunci când ești entuziasmat pentru ceva ce ești hotărât să faci de unul singur, există un anumit grad de putere în acel entuziasm și în implicarea ta individuală. Cu toate acestea, când mai este implicat cineva din viața ta — un prieten, membru al familiei sau coleg — și sunt la fel de entuziaști și de dedicați ca și tine, rezultatul este cu mult mai puternic.

Sună, trimite mesaj sau e-mail uneia sau mai multor persoane astăzi și invită-le să ți se alăture *Provocării Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile*. Modalitatea cea mai rapidă de a-i face să înceapă este să le trimiți link-ul www.MiracleMorning.com, astfel încât să aibă acces gratuit și imediat la ***Dimineața miraculoasă- Curs intensiv***:

- **Două capitole GRATUITE ale cărții *Dimineața miraculoasă***
- **GRATUIT instruire video Dimineața miraculoasă**
- **GRATUIT instruire audio Dimineața miraculoasă**

Nu îi va costa nimic și vei face echipă cu cineva care este decis să își ducă viața la următorul nivel, astfel că împreună puteți să vă sprijiniți, încurajați și să cereți socoteală reciproc.

IMPORTANT: Nu aștepta până găsești un partener de responsabilitate ca să execuți prima *dimineață miraculoasă* și începe *Provocarea Dimineții miraculoase care îți transformă viața în 30 de zile*. Indiferent dacă ai găsit sau nu pe cineva care să ți se alăture în călătorie, îți recomand să te programezi și să efectuezi prima *Dimineață miraculoasă* mâine, cu orice preț. Nu aștepta. Vei fi chiar și mai capabili să inspiri pe altcineva să facă *Dimineața miraculoasă* cu tine, dacă ai experimentat deja câteva zile. Începe. Apoi, de îndată ce poți, invită un prieten, un membru al familiei sau un coleg să

acceseze www.MiracleMorning.com pentru a-și achiziționa *Dimineața miraculoasă* „Curs intensiv".

În mai puțin de o oră vor fi capabili să devină partenerul de responsabilitate al *Dimineții miraculoase.*

Ești gata să îți duci viața la următorul nivel?

Care este următorul nivel în viața ta personală și profesională? Care laturi trebuie să fie transformate pentru a atinge acel nivel? Oferă-ți darul investirii a 30 de zile pentru a face îmbunătățiri semnificative în viața ta, zi după zi. Indiferent cum a fost trecutul tău, *poți* schimba viitorul prin schimbarea prezentului.

Concluzie

Aceasta să fie ziua în care renunți la cel care ai fost pentru cel care poți fi

În fiecare zi, când vă treziți, gândiți-vă: „Astăzi sunt norocos că m-am trezit, sunt viu, am o viață prețioasă și nu am de gând să o irosesc. Îmi voi folosi toată energia ca să mă dezvolt, ca să îmi deschid sufletul către ceilalți. O să fiu de folos celorlalți atât cât pot."

— Dalai lama

Lucrurile nu se schimbă. Noi ne schimbăm.

— Henry David Thoreau

Punctul în care te afli acum este rezultatul celui care *ai fost*, dar unde vei ajunge depinde cu totul de cine alegi să fii de acum înainte.

Este momentul tău. Nu amâna pe altă zi crearea și trăirea vieții — fericire, sănătate, bunăstare, succes și iubire — pe care ți-o dorești cu adevărat și pe care o meriți. După cum mereu spunea imperativ mentorul meu, Kevin Bracy, „Nu aștepta să fii măreț". Dacă vrei ca viața ta să se îmbunătățească, în primul rând trebuie să te îmbunătățești tu. Achiziționează *Dimineața miraculoasă care îți transformă viața în 30 de zile. Trusa pentru un start rapid* de la www.TMMBook.com. Apoi, fără un partener de responsabilitate, decide să începi prima *dimineață miraculoasă* chiar de mâine *Provocarea Dimineții miraculoase*

care îți transformă viața în 30 de zile. Mâine — ziua în care îți începi călătoria către crearea celei mai frumoase vieți pe care ți-ai imaginat-o vreodată.

Dacă pot face ceva pentru a te ajuta sau pentru a aduce un plus de valoare la viața ta, te rog să îmi spui.

Contactează-mă oricând

Sunt mereu încântat să intru în legătură cu oameni care gândesc la fel și mi se pare extraordinar să aflu de oameni care mi-au citit cărțile, mi-au vizionat înregistrările sau au asistat la vreun discurs. Așa că, dacă ai vreo întrebare sau pur și simplu dorești doar să saluți, accesează **www.YoPalHal.com** și pe fereastra de „Contact" ca să îmi trimiți un mesaj. Abia aștept să ne auzim și să aduc un plus de valoare cât mai mare în viața ta.

Să continuăm să îi ajutăm pe ceilalți

Pot să vă cer o favoare?

Dacă această carte a fost benefică pentru voi, dacă realizați că vă simțiți mai bine după ce ați citit-o și vedeți că *Dimineața miraculoasă* poate fi un nou început pentru a duce la un nivel superior orice latură a vieții noastre, sper vă veți face ceva pentru cineva drag.

Dați-le această carte. Lăsați-i să împrumute exemplarul vostru. Cereți-le să o citească. Sau și mai bine, cumpărați-le un exemplar și lor, cadou de ziua lor sau de Crăciun. Dacă mă gândesc mai bine, ce carte poate fi mai bună ca dar de Crăciun decât singura carte care *face ca fiecare dimineață să fie asemeni celei de Crăciun?!*

Sau le-ați putea oferi fără nicio ocazie specială, decât să le spuneți „Hei, te iubesc și te apreciez și vreau să te ajut să trăiești cea mai bună viață a ta cu putință. Citește asta."

Dacă voi credeți, așa ca mine, că a fi prieten bun sau un bun membru al familiei înseamnă să îți ajuți prietenii și pe cei dragi să devină cea mai bună versiune a lor, vă încurajez atunci să împărtășiți această carte cu ei.

Dați vă rog mai departe.

Vă mulțumesc foarte mult.

O invitație specială
Comunitatea Dimineața miraculoasă

Fanii și cititorii *Dimineții miraculoase* alcătuiesc un grup extraordinar de persoane cu aceeași mentalitate care se trezesc în fiecare dimineață cu *un scop*, hotărâți să își împlinească potențialul nelimitat care se află în fiecare dintre noi. În calitate de creator al *Dimineții miraculoase*, am simțit că este responsabilitatea mea să creez online o comunitate în care cititorii și fanii pot lua legătura unii cu ceilalți, să discute despre carte, să posteze înregistrări video, să găsească un partener de responsabilitate și chiar să facă schimb de rețete de smoothie și de tipuri de exerciții.

Nu mi-am imaginat că *Dimineața miraculoasă* va deveni una dintre cele mai pozitive, inspirate, încurajatoare și responsabile comunități online pe care le-am văzut vreodată, dar așa a fost. Sunt cu totul șocat de calibrul membrilor noștri.

Accesează **www.MyTMMCommunity.com** și cere să te alături *Comunității Dimineața miraculoasă* pe Facebook. Aici vei putea lua legătura cu persoane care gândesc la fel ca tine și care deja practică *Dimineața miraculoasă* — mulți dintre ei o fac de ani buni — pentru a beneficia de sprijin suplimentar și a-ți accelera succesul.

Eu moderez comunitatea și o verific cu regularitate. Aștept cu nerăbdare să te văd acolo!

Dacă doreşti să mă contactezi personal sau pe rețelele de socializare, urmăreşte **@HalElrod** pe Twitter și www.facebook.com/YoPalHal pe Facebook. Eşti liberi să îmi trimiți direct un mesaj, să lași un comentariu sau să îmi pui o întrebare. Mă străduiesc să răspund fiecăruia, așa că să luăm legătura cât mai repede!

Un bonus esențial
E-mailul care îți va schimba viața

Cu toții avem nevoie de feedback și este cu mult mai ieftin decât să plătești un trainer.

— Doug Lowenstein

Cere feedback de la persoane din medii diferite. Fiecare dintre ele îți va spune un lucru util.

— Steve Jobs

Era ora 2 dimineața. Nu puteam să dorm. Încă mai închiriam o cameră de la Matt și stăteam la biroul meu ieftin din imitație de pin, înghesuit în camera mea 4 x 4. Era nasol. Ceva trebuia să se schimbe. Sau poate *eu* trebuia să mă schimb.

Cu ochii zgâiți la laptop și simțindu-mă frustrat pentru întreaga mea viață, am fost dintr-odată inspirat. Nu îmi mai amintesc exact ce s-a întâmplat, dar am deschis o nouă fereastră de e-mail și am început să construiesc, la *destinatar*, un grup foarte divers de oameni. Prieteni apropiați, familie, colegi, foști șefi, cunoștințe, fata cu care ieșeam și chiar — vă vine să credeți sau nu — *fostele mele prietene.* Eram gata să fac o schimbare radicală în viața mea. Eram gata să fac un salt pentru potențialul meu și am simțit că singura modalitate de a obține o descriere clară a ceea ce eram, a celui care păream și a punctelor pe care trebuia să le îmbunătățesc, era să cer un feedback sincer de la oamenii care mă cunoșteau cel mai bine.

M-am oprit când am ajuns la 23 de adrese deoarece, vedeți voi, sunt un mare fan al lui Michael Jordan și am o obsesie față de numărul 23. Am început să compun un e-mail acestor oameni, fiecare dintre ei cunoscându-mi alte capacități în diferite măsuri, explicându-le că doream să mă dezvolt personal, să fiu un prieten, fiu, frate și coleg mai bun și că singurul lucru pe care îl puteam face era acela de a obține feedback de la oameni care aveau posibilitatea să vadă la mine lucruri pe care eu nu eram în stare să le văd. I-am rugat să își facă timp câteva minute ca să îmi răspundă, când doreau ei, care credeau ei că sunt trei cele mai importante zone pe care aveam nevoie să le îmbunătățesc. I-am rugat să fie cât se poate de sinceri și i-am asigurat că nu îmi vor răni sentimentele. De fapt, singurul lucru care mi-ar fi rănit sentimentele ar fi fost ca ei să se abțină să-mi răspundă, pentru că asta nu ar fi făcut decât să-mi limiteze creșterea.

Aș minți dacă nu aș recunoaște că acesta a fost cel mai enervant e-mail pe care l-am compus vreodată. Aproape că am abandonat. M-am gândit să îl șterg și să mă duc la culcare. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că nu am făcut-o. Nu, am inspirat adânc și am apăsat pe *Send.* După aceea m-am dus la culcare, am adormit și am așteptat răspunsurile lor.

Șase ore mai târziu, m-am trezit. Stai puțin, *chiar trimisesem un e-mail la ora 2 dimineața sau fusese doar un vis?* M-am conectat la e-mail. Nu, nu era un vis. Cu siguranță îl trimisesem. Și deja aveam două răspunsuri. Unul era de la mama, celălalt de la J. Brad Britton, un director regional foarte respectat la o companie de 200 milioane de dolari pentru care lucrasem. M-am oprit câteva secunde și mi-am reamintit că scopul acestui exercițiu era acela de a crește și de a deveni mai bun, așa că indiferent de ce spuseseră respondenții în e-mailurile lor, trebuia să rămân cu mintea deschisă și să nu mă supăr. Mai ușor de zis decât de făcut.

Am deschis mai întâi e-mailul mamei. *Bună, fiule, am primit e-mailul tău.* (Serios, mamă? Nici nu mi-aș fi putut da seama că l-ai primit.) *Ei bine, știi că eu te consider perfect!*

Dar dacă ar trebui să îți dau un feedback constructiv, atunci e acela că ar trebui să o suni pe mama ta mai des! Știu că ești ocupat, dar ar fi plăcut să te mai aud din când în când. Oricum, te iubesc! Vino cât de curând pe la noi... Cu dragoste, mama. Am deschis un document nou pe care l-am numit „Feedback constructiv și angajamente noi." Nr.1 — să o sun pe mama cel puțin o dată pe săptămână.

După aceea am deschis e-mailul de la directorul meu regional, J. Brad Britton. Brad era o persoană pe care o admiram și de la care am învățat foarte mult. Ca să nu mai spun că era una dintre cele mai pozitive persoane pe care le cunoșteam. Deși ne-am văzut doar de câteva ori în timpul anului la conferințe și la excursii ale companiei, mă cunoștea bine, cel puțin în privința capacităților profesionale. *Dragul meu Hal! Ador e-mailul tău. Totuși, sunt dispus să îți dau cele 3 elemente de feedback „constructiv" pe care le-ai cerut numai dacă îmi permiți să continui cu 3 lucruri care îmi plac la tine. Ne-am înțeles? Bine, uite...*

Și Brad a început să îmi prezinte câteva dintre „punctele mele slabe" din punct de vedere profesional și social și toate m-au luat prin surprindere. Ca să fiu sincer, sentimentele mele au fost puțin rănite. Am intrat oarecum în defensivă. *Nu este adevărat. Eu nu sunt de fapt așa. Este evident că nu mă cunoaște atât de bine pe cât am crezut.* Apoi, mi-am dat seama că nu conta cât de fidele erau criticile sale, deoarece astfel arătam eu în ochii lui — și probabil în ochii multor altora. Pentru mine era important nu numai să știu cine *eram eu cu adevărat,* ci că trăiam după propriile mele valori și la fel și în toate relațiile mele.

În următoarele câteva zile răspunsurile la e-mail au continuat să curgă. Până la sfârșitul săptămânii, 17 dintre cei 23 de destinatari răspunseseră cu criticismul lor atent și (în cea mai mare parte) constructiv. Adăugasem multe altele la lista „Feedback constructiv și angajamente noi", după notița care înregistra dorința mamei de a o suna mai des. Deci, care erau rezultatele?

Să spunem că am câștigat o mai mare *conștiență de sine* și că într-o săptămână crescusem doar citind acele răspunsuri mai mult decât în ultimii 5 ani la un loc — dacă nu chiar în întreaga viață. Era incredibil. Nu a fost ușor să mă pun într-o postură atât de vulnerabilă și să privesc toate defectele mele — dar a fost revelator. A fost un pas înainte în carieră. M-a ajutat să îmi îmbunătățesc relațiile. Și totul a fost consecința curajului de a trimite poate cel mai important e-mail din viața mea: *E-mailul care îți va schimba viața.*

Înainte să îți prezint mai departe *E-mailul care îți va schimba viața,* cuvânt cu cuvânt — ca să îl poți copia, edita și trimite cercului tău personal — aș vrea să îți împărtășesc un feedback pozitiv primit de la unul dintre clienții mei de coaching. Mi-a trimis următorul text după ce a trimis, la rândul ei, în propriul cerc personal, *E-mailul care îți va schimba viața*:

De la Trudy, unul dintre clienții de coaching cu succes de VIP

Hal, nu îmi vine să cred cât de eficient a fost pentru mine până acum e-mailul pe care ni l-ai dat, cel în care se solicita feedback personal. Fiecare răspuns pe care l-am primit se adresează slăbiciunilor și punctelor mele forte din diferite unghiuri de perspectivă ale prietenilor, colegilor și membrilor familiei, care mă cunosc. Mi-am putut face astfel o imagine mai completă a mea însămi și mă simt atât de respectată, primind ajutor de la toată lumea. Ca să nu mai spun că acest e-mail a fost considerat unic și a fost bine primit de toți cei cărora l-am adresat!
Mulțumesc, Hal, pentru că m-ai ajutat atât de mult prin ședințele de coaching pentru un succes de VIP.

Cu recunoștință,
Trudy

E-mailul care îți va schimba viața

Problemă: Evitarea feedbackului. Celor mai mulți oameni nu le place feedbackul negativ, așa că evită cu totul să îl ceară. Aceasta îi împiedică însă să obțină informații prețioase privind punctele lor tari și slabe, neputând, prin urmare, să pună accentul pe primele și să le îmbunătățească pe cele din urmă.

Soluție: Căutarea activă și tragerea de învățăminte din feedbackul onest al oamenilor care vă cunosc (în diferite măsuri) este una dintre *cele mai eficiente și mai rapide* căi de a câștiga o nouă perspectivă și de a accelera dezvoltarea și succesul personal.

Instrucțiuni: tastează următorul text într-un e-mail (simte-te liber să editezi și să personalizezi e-mailul, astfel încât să te reprezinte.) Trimite-l unui număr de 5 până la 30 de persoane (cu cât mai multe, cu atât mai bine) care te cunosc suficient de bine pentru a-ți face o prezentare onestă a punctelor tari și slabe. Lista poate include prieteni, familie, colegi, mentori, profesori, foști angajatori sau directori, clienți, partenerul de viață și, dacă ești suficient de curajos... *foștilor* voștri parteneri de viață. (Serios.)

Important: asigură-te că pui adresele în câmpul BBC al paginii, astfel încât fiecare destinatar să nu vadă tot restul listei. (Sau copiază textul și trimite fiecare e-mail individual.)

Subiect: *Ar însemna foarte mult să...* **sau** *Mi-ar plăcea să aflu părerea...*

Textul e-mailului: Dragi prieteni, familie și colegi,

Vă mulțumesc foarte mult pentru că citiți acest e-mail. Nu mi-a fost ușor să îl trimit, dar pentru mine este foarte important, deci aș aprecia cu adevărat dacă ați dedica puțin din prețiosul vostru timp pentru a-l citi (și sper să îmi și răspundeți).

Am trimis acest e-mail unui grup restrâns de oameni. Fiecare dintre voi mă cunoaște bine și sper că îmi veți da un feedback sincer în legătură cu punctele mele tari și, cel mai important, punctele slabe (cu alte cuvinte, „laturi de îmbunătățit").

Nu am mai făcut până acum așa ceva, dar cred că pentru a crește și a mă dezvolta personal am nevoie de o imagine cât mai corectă a felului în care apar în ochii persoanelor care pentru mine contează cel mai mult. Pentru a deveni persoana care trebuie să fiu ca să creez viața pe care mi-o doresc și să contribui la îmbunătățirea vieților altora, am nevoie de *feedbackul* vostru.

Vă rog, prin urmare, să îmi dedicați câteva minute și să-mi răspundeți la e-mail cu ceea ce credeți că ar fi cele mai importante 2-3 „zone de îmbunătățire". Dacă vă simțiți mai bine enumerând și cele mai importante 2-3 „puncte tari" (cu siguranță mă vor face pe mine să mă simt mai bine ☺), sunteți bineveniți să o faceți. Atâta tot și *vă rog* nu îndulciți și nu ascundeți nimic. Nu voi fi ofensat de nimic din ceea ce îmi împărtășiți. De fapt, cu cât sunteți mai sinceri, cu atât voi fi mai motivat să fac schimbări pozitive în viața mea.

Mulțumesc din nou și, dacă pot face ceva ca să aduc un plus de valoare vieților voastre, vă rog să îmi spuneți.

Cu adâncă recunoștință,
Numele tău.

Considerații finale privind *E-mailul care îți va schimba viața*

Asta este tot! Sper că o să ni te alături mie, lui Trudy și sutelor de clienți ai coachingului pentru un succes de VIP (VIPSuccessCoaching.com) care și-au făcut curaj să trimită acest e-mail. Unele dintre recompensele de care te vei bucura sunt creșterea conștienței de sine, o mai profundă înțelegere a sinelui și claritate în privința schimbărilor pe care le poți face pentru a duce la următorul nivel viața ta.

Cu adâncă recunoștință,
„Yo Pal" Hal

Citate care provoacă gândirea

Cred că o singură idee poate schimba felul în care gândim, simțim sau trăim. Citatele care stimulează gândirea sunt unele dintre metodele mele preferate de a reține idei puternice, capabile a schimba viața. Am, prin urmare, pasiunea de a crea citate care pot inspira, da putere și vă pot inspira PE VOI ca să fiți mai buni decât ați fost vreodată.

Iată câteva dintre citatele mele preferate și celebre. Dacă vreunul dintre ele vi se potrivește, îl puteți adăuga afirmațiilor voastre, distribuindu-le pe Facebook sau Twitter, setându-le ca imagine de fundal pe ecranul calculatorului, imprimându-le pe tricouri, tatuându-le pe spate sau ce vă mai trece prin cap... ☺

Cu dragoste și recunoștință,
— Hal

„Iubește viața pe care o ai în timp ce creezi viața visurilor tale. Să nu crezi că trebuie să o aștepți pe cea din urmă ca să începi să o faci pe prima."

„Cine ești este rezultatul celui care ai fost, dar încotro te duci depinde numai de cine alegi să fii."

„Renunță la nevoia de a fi perfect pentru oportunitatea de a fi autentic. Fii cel care ești. Iubește-l pe cel care ești. Și ceilalți o vor face."

„Înlocuiește judecățile cu empatie, treci de la lamentare la recunoștință și schimbă teama în iubire."

„Fii recunoscător pentru tot ceea ce ai, acceptă tot ceea ce nu ai și creează în mod activ tot ceea ce îți dorești."

„Viața nu înseamnă să îți dorești să fii undeva sau să fii cineva care nu ești. Viața înseamnă să te bucuri de cel care ești, să îl iubești pe cel care ești și să-i îmbunătățești sistematic pe amândoi."

„Se spune adesea că nefericirea iubește compania, dar la fel și mediocritatea. Nu lăsa credințele limitate ale ALTORA să limiteze ceea ce poți TU face."

„Nu te mai strădui să îi impresionezi pe oameni. Concentrează-te doar pe cum poți adăuga valoare la viețile lor."

„Momentul în care accepți responsabilitatea pentru TOTUL în viața ta este momentul în care dobândești puterea de a schimba ORICE în viața ta."

„Fiecare dintre noi are deja absolut tot ceea ce îi trebuie ca să fie cât mai fericit cu putință; ține doar de noi să ne amintim în fiecare moment acest lucru."

„Nu ai de ce să te temi, pentru că nu poți da greș. Trebuie doar SĂ ÎNVEȚI, SĂ CREȘTI ȘI SĂ DEVII MAI BUN decât ai fost vreodată până acum."

„Ține minte că, indiferent în ce punct te afli în viața ta acum, acesta este temporar și este exact locul în care ar trebui să fii. Ai ajuns în acest moment ca să afli că trebuie să înveți, astfel încât să devii persoana potrivită

pentru a crea tot ce ți-ai dorit vreodată pentru viața ta."

„Chiar când viața e grea și provocatoare — *mai ales* când viața e grea și provocatoare — prezentul este întodeauna pentru noi o oportunitate de a învăța, a ne dezvolta și a deveni mai buni decât am fost vreodată."

„Cine vei deveni este mult mai important decât ceea ce faci. Și totuși, ceea ce faci acum determină cine vei deveni."

„Întreaga ta viață se va schimba în ziua în care vei decide că nu mai accepți mediocritatea pentru tine. Când vei decide că ziua de astăzi este cea mai importantă zi din viața ta și că acum contează mai mult decât oricare alt moment deoarece persoana care devii în fiecare zi, în funcție de hotărârile pe care le iei și acțiunile pe care le întreprinzi, determină persoana care vei fi pentru tot restul vieții tale."

„O persoană obișnuită permite emoțiilor să îi dicteze acțiunile, în vreme ce oamenii de succes lasă angajamentele să le dicteze acțiunile."

„Fă mișcări îndrăznețe către visurile tale în fiecare zi, refuză să te oprești și nimic nu te poate opri."

Mulțumiri

Citește măcar ultimul paragraf (îți este dedicat ȚIE)

Aceasta s-ar putea să fie partea cea mai dificilă la scrierea unei cărți. Nu pentru că nu am cui să mulțumesc, ci dimpotrivă. Sunt atâția oameni care și-au pus amprenta asupra vieții mele și au avut un impact semnificativ asupra mea, încât ar fi pur și simplu imposibil să le mulțumesc tuturor în următoarele câteva pagini. De fapt, cred că aș scrie o carte întreagă numai cu numele lor. Această carte ar putea fi numită: *MULȚUMIRILE Miracolului dimineții.* Nu știu dacă ar cumpăra-o prea mulți oameni, dar mi-ar face mare plăcere să o scriu.

În primul rând ar trebui să îi mulțumesc femeii care m-a purtat în pântece timp de 9 luni și jumătate și mi-a dat după aceea *miracolul vieții* — Mama. Te iubesc foarte mult. Îți mulțumesc că ai crezut în mine mereu și că m-ai disciplinat atunci când a trebuit. Încă mai am nevoie. Oh, și *tu* trebuie să vii în vizită mai des! ☺

Tată, dintre toți prietenii mei cei mai buni, tu ești prietenul meu *cel mai bun.* Sunt omul care sunt astăzi datorită tatălui care mi-ai fost toată viața mea. Mi-ai inspirat atâtea valori și calități, pentru care sunt și mai recunoscător acum că le voi transmite mai departe copiilor mei. Te iubesc, tată.

Lui Hayley, ești cea mai bună soră din lume. De departe. Nu ai rival. Și nu ești numai o soră minunată, ești cu adevărat una dintre cele mai bune prietene ale mele. Ești autentică, încurajatoare, bună și ești *aproape* la fel de amuzantă ca mine! Serios, sunt atât de recunoscător că TU ești sora mea — nu aș fi putut avea una mai bună.

Femeii visurilor mele din viața mea — Ursula. Ești tot ceea ce mi-am dorit vreodată la o soție și atât de multe alte lucruri despre care nu am știut că am nevoie, dar fără de care nu aș mai putea să trăiesc. Încă mă mai minunez cât ești de perfectă *pentru mine* și nu mi-aș putea dori ceva mai mult decât viața pe care o creăm împreună. Și ce zici de drăgălașii de copii pe care i-am făcut? Îți mulțumesc pentru că m-ai binecuvântat cu Sophie și Halsten. Cu tine la cârmă, sunt convins că familia noastră este sortită unei vieți de iubire și fericire.

Lui Sophie și Halsten, știu că nu puteți citi rândurile acestea, dar vă iubesc pe amândoi enorm. Vă mulțumesc pentru că fiecare sunteți tot ceea ce mi-am dorit vreodată la un copil. Nu aș putea fi mai recunoscător decât atât pentru bucuria și fericirea pe care mi le aduceți în fiecare zi în viață.

Mătușilor, unchilor, verilor și bunicilor, sunt recunoscător pentru uriașul volum de dragoste cu care m-ați înconjurat mereu. Vă iubesc pe toți și voi prețui mereu momentele pe care le-am petrecut împreună. Aștept cu nerăbdare multe altele!

Rudelor mele prin alianță, Marek, Maryla, Steve, Linda, Adam și Ania — sunt recunoscător că fac parte din familia voastră.

Celor mai buni prieteni ai mei — *cercul meu de influență* — oricine ar fi fericit să vă aibă pe fiecare dintre voi în viața sa și eu am ajuns să vă am PE TOȚI! Am petrecut o mulțime de momente minunate împreună, dar mai mult decât aceasta *cine sunteți* mă face să îmi doresc să fiu mai bun. Dacă este adevărat că suntem media celor cinci oameni cu care ne petrecem cel mai mult timp, atunci nu am de ce să îmi fac griji! Pentru prietenia de o viață, vă iubesc: Jeremy Katen, Jon Berghoff, Matt Recore, Jon Vroman, Jesse Levine, Brad Weimert, Ruth Fields, John Ruhlin, Peter Voogd, Tony Carlston, Teddy Watson, Larry Rodriguez, Alex Hayden și Brian Bedel. Numeroșilor prieteni pe care nu i-am pomenit aici, să știți că nu din cauză că nu vă iubesc. Vă iubesc.

Familiei mele extinse de la Cutco și Vector — nu vă pot mulțumi suficient pentru incredibila oportunitate pe care vă străduiți din greu să o oferiți oamenilor în fiecare zi. Domnilor președinți, Bruce Goodman, Al DiLeonardo și John Whelpley și vicepreședintelui executiv Amar Davé — cred că pot spune fără să greșesc că fiecare persoană căreia îi voi mulțumi de acum înainte a putut să aibă o influență asupra mea datorită stilului vostru managerial. Vă mulțumesc pentru influența extraordinară și impactul pe care le aveți asupra vieții mele. Liderilor regionali Jeff Bry, Earl Kelly, Scott Dennis, P.J. Potter, Loyd Reagan și Mike Muriel, la fel ca și managerilor de divizie, vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să îmi modelez caracterul și mi-ați oferit permanent oportunitatea de a avea un impact pozitiv asupra altor oameni.

Prietenilor mei din echipele de la Cutco și Vector: Jeff Kunkel, Fred Glaeser, John Kane, Steve Pokrzyk, Trent Booth, Adam Jester și Scott Gorrell — eforturile voastre altruiste au avut un impact pozitiv asupra vieților a mii de oameni, inclusiv a mea. Vă apreciez cu sinceritate pe fiecare dintre voi. Aș dori de asemenea să mulțumesc familiei Stitt pentru că a creat fundația a tot ceea ce este minunat la Cutco.

Mulțumesc tuturor liderilor și prietenilor de la Vector Canada — Joe Cardillo, Angie MacDougall, Rhancha Connell, Sherrie Dickie, Michael Smith și Mike McDonald. Joe și Angie, au trecut ani buni de când m-ați invitat pentru prima dată să vorbesc la una dintre conferințele voastre și îmi aduc aminte că am fost atât de fericit că mă pot numi în sfârșit în mod oficial speaker „internațional"! Ați fost mereu atât de generoși și sper că tradiția discursurilor la evenimentele voastre va continua pentru mulți ani de acum înainte.

Mulțumesc mentorilor mei de scris și editare — Joel D și Sue Canfield. Voi ați fost catalizatorul care m-a făcut din nou să scriu. Cartea aceasta nu ar fi existat fără competența și responsabilitatea voastră.

Strălucitei mele prietene și creatoare a BookMama.com, Linda Sivertsen — ești atât de talentată și ai un dar

nemaipomenit de a transforma orice idee de carte a unui autor într-o capodoperă bestseller. Îți mulțumesc pentru că ai revărsat darul tău și asupra acestei cărți.

Lui Gail Lynne Goodwin, ambasadoarea inspirației la *InspireMeToday.com.*, ești una dintre cele mai drăguțe, generoase și inspiratoare persoane pe care le-am întâlnit vreodată. Sunt recunoscător pentru că exiști în viața mea și abia aștept să mergem împreună să navigăm.

Mentorilor, profesorilor și autorilor care continuă să conducă prin exemplul de curaj și altruism și de la care am învățat atât de mult: Robin Sharma, Brendon Burchard, Tony Robbins, Dave Durand, Tim Ferris, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony „AB" Burke, Jeff Sooey, Wayne Dyer, Bill și Steve Harris, James Malinchak, Stephanie Chandler, Roger Crawford, Kevin Bracy, Will Bowen, John Maxwell, T. Harv Eker, Eckart Tolle, Dave Ramsey, Andrew Cohen, Ken Wilber, Seth Godin, Derek Sivers, Chris Brogan, Jonathan Sprinkles, Jonathan Budd și Michael Ellsberg.

Lui Kevin Bracy, meriți o recunoștință aparte. Mă aflam la seminarul tău cu câteva zile înainte de prima mea Dimineață miraculoasă, iar cuvintele tale au fost pentru mine un catalizator pentru depășirea convingerii că *nu* eram o „persoană matinală". Tu mi-ai reamintit că „dacă vrei ca viața ta să fie diferită, în primul rând trebuie să fii dispus să faci ceva diferit". Dacă nu ai fi fost tu s-ar putea să nu fi încercat niciodată să mă trezesc la ora 5 dimineața — ca să nu mai vorbim de scrierea acestei cărți. Mulțumesc.

Lui James Malinchak, care merită și el mulțumiri speciale. Când am împărtășit pentru prima data cu tine *Dimineața miraculoasă*, ai fost încântat și ai lărgit orizontul viziunii mele: „Hal, cred că nu îți dai seama câtă amploare va avea totul și asupra câtor oameni va avea impact!" Tu însuți ai inspirat zeci de mii de autori, vorbitori și profesioniști ai coachingului să creadă în mesajul lor, să îl vadă mai măreț și mai important pentru mulți oameni. Ai făcut acest lucru și pentru mine și nu îți pot mulțumi suficient.

Lui J. Brad Britton, care m-a învățat una dintre cele mai prețioase lecții, conform căreia continui să îmi trăiesc viața și pe care o împărtășesc oricui dorește să asculte — *fă ceea ce trebuie, nu ceea ce este ușor.* Asta nu o predai; o trăiești.

Lui Adam Stock, îți mulțumesc pentru că ai adăugat permanent valoare și înțelepciune vieții mele. Ședințele tale de coaching au fost neprețuite!

Asistentei mele Linda: ai muncit atât de mult pentru a te asigura că clienții noștri sunt bine îngrijiți. Îți mulțumesc pentru tot ceea ce faci și pentru întreaga valoare pe care o adaugi vieții și familiei mele.

Studenților, profesorilor, consilierilor și mentorilor de la fiecare colegiu și liceu la care am vorbit vreodată: vă mulțumesc pentru că mi-ați dat ocazia de a-mi atinge scopul adăugând totodată valoare vieților voastre.

Clienților mei personali de Coaching pentru succes de VIP: este un privilegiu să vă fiu coach și vă mulțumesc pentru că mi-ați permis să vă asist în atingerea scopurilor voastre și în procesul devenirii unor versiuni mai bune ale voastre. Fie că vă dați seama sau nu, învăț și eu la fel de mult pe cât învățați voi de la mine. Din nou, vă mulțumesc pentru că îmi permiteți să vă consiliez.

Tuturor celor care m-au ajutat în lansarea acestei cărți, altruismul vostru și hotărârea de a transmite mai departe beneficiile primite de la *Dimineața miraculoasă* m-au lăsat fără cuvinte. În primul rând trebuie să mulțumesc Echipei de Lansare TMM — a fost formidabil să lucrez cu voi la promovarea acestei cărți. Vă voi fi pentru totdeauna recunoscător și îndatorat. Mulțumiri speciale lui Kyle Smith, Isaac Stegman, Geri Azinger, Marc Ensign, Colleen Elliot Linder, Dashama, Mark Hartley Dave Powders, Jon Berghoff, Jon Vroman, Jeremy Katen, Ryan Whiten, Robert Gonzalez, Carey Smolenski, Ryan Casey și Greg Strine.

În cele din urmă, ție, cititorule: îți mulțumesc pentru că mi-ai permis să fac parte din viața ta. Să continuăm să ținem legătura pe Facebook, Twitter și prin Comunitatea *Dimineața*

miraculoasă. Te rog să îmi spui ce mai faci și dacă pot face ceva ca să adaug valoare vieții tale sau, dacă pot susține o cauză în care crezi, te rog să nu eziți să îmi spui. În regulă, acum încetează să mai citești și începe să creezi. Nu te opri nicio clipă. Creează viața pe care meriți să o trăiești și ajută-i și pe alții să facă la fel.

Povești și rezultate de succes

Citește și vezi ce poate fi posibil și pentru TINE...

Sunt în cea de-a 79-a zi a Dimineții miraculoase și, de când am început, nu am ratat nici măcar o zi. Este pentru PRIMA dată când am început să fac ceva și am chiar continuat mai mult de câteva zile sau săptămâni. Acum abia aștept să mă trezesc în fiecare zi! Este incredibil, Dimineața miraculoasă mi-a schimbat cu totul viața.

— Mellanie Deppen, antreprenor (Selinsgrove, Pennsylvania)

Astăzi este ziua 60 pentru mine! Realizările mele Dimineața miraculoasă de până acum:

- *Am slăbit 9 kilograme și 200 de grame*
- *M-am lăsat de fumat definitiv.*
- *Am MULT mai multă energie pe parcursul zilei.*
- *Sunt fericită tot timpul ☺*
- *Dimineața miraculoasă mă determină să merg mai departe ca să devin o versiune mai bună a mea!*

— Dawn Pogue, reprezentant de vânzări (Lakefield, Ontario Canada)

Acum câteva luni m-am hotărât să încerc Dimineața miraculoasă. Viața mea se schimbă atât de repede, încât nu pot ține pasul! Datorită ei sunt o persoană mult mai bună și este molipsitor. Afacerea mea era în impas, dar după ce am început Dimineața miraculoasă am fost uimit să văd cum, doar lucrând la dezvoltarea personală în fiecare zi, am putut să schimb totul.

— Rob Leroy, manager senior la o agenție de publicitate (Sacramento, California)

După ce am început Dimineaţa miraculoasă, în decembrie 2009, student fiind la UC Davis, am observat imediat schimbări profunde. Cu repeziciune am început să ating scopuri de mult dorite cu mai multă uşurinţă decât m-aş fi aşteptat vreodată. Am pierdut în greutate, am găsit o nouă iubire, am luat cele mai bune note din viaţa mea şi chiar am creat mai multe surse de venit — toate acestea în mai puţin de două luni! Acum, mulţi ani mai târziu, Dimineaţa miraculoasă este o parte integrantă din viaţa mea.

— Natanya Green, instructor de yoga (Sacramento, California)

De fiecare dată când exersez Dimineaţa miraculoasă, nu numai că mă simt excepţional, dar am şi pierdut 11 kg. Niciodată nu am fost mai fericit, mai sănătos şi mai productiv! Acum fac mai multe într-o singură zi decât aş fi putut crede vreodată. Oh, v-am spus şi că am pierdut 11 kg?

— William Hougen, guvernator local (Gresham, Oregon)

Folosesc Dimineaţa miraculoasă de 10 luni. De atunci venitul meu s-a dublat, sunt în cea mai bună formă din viaţa mea şi niciodată nu am mai fost prezent în crearea unor amintiri mai bune împreună cu familia mea și cu prietenii decât după ce am început. Inutil să spun că sunt un MARE fan!

— Mike McDermott, Director regional de vânzări (Davis, California)

Când am auzit pentru prima dată despre Dimineața miraculoasă, mi-am zis «e o nebunie atât de mare, încât s-ar putea să funcționeze!» Sunt student, înscris la 19 unități și angajat cu normă întreagă, așa că aveam timp 0 rămas pentru a lucra la scopurile mele. Înainte să aflu de Dimineața miraculoasă, obișnuiam să mă trezesc între 7 și 9 dimineața — pentru că trebuia să mă pregătesc pentru cursuri — dar acum mă trezesc sistematic la 5 a.m. Învăț și cresc atât de mult cu ajutorul rutinei zilnice de dezvoltare personală și ADOR Dimineața miraculoasă!

— Michael Reeves, student la colegiu (Walnut Creek, California)

Nu prea ştiu ce să spun, decât că zilele mele sunt de 100 de ori mai bune când exersez Dimineaţa miraculoasă.

— Josh Thielbar, consultant în dezvoltarea afacerilor (Boise, Idaho)

Sunt în cea de-a 83-a zi consecutivă a Dimineții miraculoase și îmi doresc să fi știut de ea mai devreme. Este uimitor cât de multă claritate am acum pe parcursul zilei. În fiecare zi mă pot concentra asupra muncii mele și a tuturor celorlalte sarcini cu mult mai multă energie și entuziasm. Grație Dimineții miraculoase, am parte de un mod de viață cu mult mai bogat și mai abundent, atât în viața mea personală, cât și în cea profesională.

— Ray Ciafardini, district manager (Baltimore, Maryland)

După ce am implementat Dimineața miraculoasă timp de numai 3 săptămâni, am renunțat să mai iau medicamentele pentru energie pe care le tot luam de 3 ani! Dimineața miraculoasă mi-a schimbat viața în multe privințe și sunt convinsă că o va schimba și pe a voastră.

— Sarah Geyer, studentă la colegiu (Minneapolis, Minnesota)

Dimineața miraculoasă mi-a deschis un nou capitol în viață. Poate face la fel și pentru voi. Mulțumesc, Hal!

— Andrew Barksdale, antreprenor (Vienna, Virginia)

Dimineața miraculoasă face ca fiecare zi să fie precum cea de Crăciun. Literalmente. O practic acum chiar și în weekend.

— Joseph Diosana (Houston, Texas)